العدد (٦٦) - فبراير ٢٠٠٦ - الثمن ٥ جنيهات

كتاب
الهلال
الطبى

د. جمال العطار

سؤال وجواب

التغذية والريجيم وزيادة الوزن



لماذا هذا الكتاب؟

أكثر من مائة سؤال وجواب تتضمنها صفحات هذا الكتاب وقد تم اختيار هذه الأسئلة والاستفسارات بعناية فائقة لأنها مثارة دائماً بين كل الناس .. وكان لابد أن نجيب عنها حتى نزيل سوء الفهم والمعتقدات الخاطئة والشائعة حول التغذية والريجيم وزيادة الوزن ومتاعب السمنة وما تسببه من أمراض

ولعل أكثر ما يهمنا أن تكون لدى الإنسان العادى البسيط اجابات شافية حول ما يهم صحته وعلاقة ما يأكله بالوقاية أو الإصابة بالأمراض فالغذاء الصحى السليم له مواصفات لابد أن نراعيها ونلتزم بها قدر الإمكان .. كما أن الطرق الصحيحة لاعداد الطعام حتى يظل محتفظاً بقيمته الغذائية لا تقل أهمية عن ذلك .

إجابات كثيرة ومتنوعة تجدها علي صفحات هذا الكتاب ابتداء من الاجابة عن السؤال المهم لماذا نأكل .. وماذا يجب أن نأكل .. وكيف نأكل ؟ وانتهاء بالمقولات الخاطئة ح[illegible] إنقاص الوزن وأدوية الريجيم وعلاقة الطعام ال[illegible] بالأمراض التي تصيب جسم الانسان والتي تعد ج[illegible] تداعيات خطيرة لمشكلة السمنة تلك المشكلة الصحية القو[illegible] تقف وراء العديد من الأمراض مثل أمراض القلب [illegible] الشرايين وزيادة الكوليسترول والسكر وارتفاع ض[illegible] والنقرس وآلام المفاصل وغيرها الكثير والكثير.

هذا الكتاب وما يحتويه من اضافة علمية متمي[illegible] موسوعة مبسطة تجيب عن كل ما يهم أن تعرفه عن الصحة والغذاء.



مؤلف الكتاب

د . جمال أحمد العطار

إستشارى التغذية والصحة العامة

- بكالوريوس طب وجراحة عام ١٩٧١
- دراسات عليا فى التغذية والصحة العامة- جامعة الاسكندرية
- يعمل حاليا طبيب فى التأمين الصحى بالاسكندرية
- عضو الجمعية الطبية الامريكية فينا - النمسا
- عضو الجمعية المصرية للوخز بالابر الطبية ومساعدة المرضى
- نشر العديد من المقالات الطبية فى الصحف والمجلات العربية والمحلية
- شارك فى العديد من المؤتمرات الطبية والعلمية
- عمل فى مشاريع تغذية الاطفال فى دول عربية عديدة
- من المهتمين بالبيئة وصحة البيئة

طبع بمطابع دار الهلال بالقاهرة   الاخراج الفنى : حسن حسنى

إهداء ٢٠١٠

الدكتور / جمال على احمد العطار
جمهورية مصر العربية

سؤال وجواب..
التغذية والريچيم
وزيادة الوزن

الدكتور
جمال العطار

دار الهلال



يصدر شهريا عن مؤسسة



تأسست عام ١٨٩٢

الإدارة: القاهرة ـ ١٦ شارع محمد عزالعرب بك (المبتديان سابقا) ت: ٣٦٢٥٤٥٠ (٧ خطوط). المكاتبات
ص. ب: ٦١ ـ العتبة ـ الرقم البريدى ١١٥١١ ـ تلغرافيا ـ المصور ـ ج. م. ع ـ تلكس: 92703 Hilal un
فاكس: FAX ٣٦٢٥٤٦٩ عنوان البريد الإلكترونى: Darhilal @ idsc. gov. eg .
مكتب الاسكندرية : ٢ شارع استامبول محطة الرمل .. ت: ٤٨٧٠٦٤٨/ فاكس ٤٨٧٣٠٥٨

الأسعار

مصر ٥٠٠ قرش – سوريا ٧٥ ليرة – لبنان ٤٥٠٠ ليره – الاردن ٢ دينار – الكويت ١,٥ دينار – السعودية ١٢ ريالا – البحرين ١,٢٥٠ دينار – قطر ١٢ ريالا – الإمارات ١٢ درهما – سلطنة عمان ١,٢٥٠ ريال – تونس ٢,٧٥٠ دينار – المغرب ٣٥ درهما – اليمن ٢٥٠ ريال – غزة / الضفة / القدس ٢,٥٠ دولار – لندن ٢,٥٠ جك

الاشتراكات

الاشتراك داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيها تسدد مقدما نقدا أو بحوالة بريدية غير حكومية. البلاد العربية ٣٠ دولارا. أمريكا وأوروبا وآسيا وإفريقيا ٤٠ دولارا. باقى دول العالم ٥٠ دولارا. القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفى لأمر مؤسسة دار الهلال. ويرجى عدم إرسال عملات نقدية بالبريد.

الاعلانات

يتفق بشأنها مع إدارة الاعلانات – تليفون : ٣٦٢٥٤٥٠ / (٧) خطوط

تصميم الغلاف للفنان

محمد أبو طالب

المقدمة

الكتب التى تتناول الغذاء والريجيم والسمنة كثيرة ومتنوعة وتعج بها المكتبات ولكننى فى هذا الكتاب حرصت على أن يكون فى صورة سؤال وجواب أجيب فيه عن كل التساؤلات المهمة والحائرة والتى تبحث عن إجابة علمية سليمة بعيداً عن الإثارة والتهويل لأننى أعرف أن حياة الإنسان وصحته ترتبط ارتباطاً وثيقاً بما يأكله ويدخل جوفه من أصناف الطعام المختلفة .

فالغذاء الصحى السليم هو خط الدفاع الأول ضد اصابة الإنسان بالعديد من الأمراض .. ولذلك كان لزاماً علىّ باعتبارى متخصصاً فى هذا الشأن أن يكون بين يدى القراء كتاب يتناول العلاقة بين التغذية وزيادة الوزن وما تسببه السمنة من أمراض خطيرة كالسكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول فى الدم وغيرها من الأمراض وكذلك أنواع الريجيم المختلفة وما يجب أن تتضمنه من أصناف الطعام التى تساعد الانسان على انقاص وزنه دون التعرض لمتاعب مرضية .

وآثرت أن يكون الكتاب فى صورة سؤال وجواب وأن تكون الاسئلة المثارة فى أذهان القارئ العادى متنوعة بحيث تشمل كل الجوانب المتعلقة بهذه القضية الحيوية .

الاسئلة والاجابات التى تحتويها صفحات هذا الكتاب تتناول أحدث ما خرجت به نتائج

الدراسات العلمية الحديثة التى أجريت فى كثير من المراكز البحثية العالمية لأننى أؤمن أن من حق القارئ علينا أن نطلعه على كل المعلومات الطبية السليمة التى تعينه على أن يتكون لديه وعى وثقافة طبية غذائية سليمة فليس مطلوباً من القارئ فقط أن يعرف مكونات الطعام الذى يأكله وما يتضمنه من عناصر غذائية مختلفة كالسكريات والدهون والبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات بل يجب أيضاً أن يعرف الآثار الجانبية للتداخلات الغذائية التى يمكن أن تحدث داخل الجسم من جراء ما يتناوله من طعام ..

وقد أفسحت مجالاً كبيراً للإجابة عن الأسئلة الخاصة بهذه التداخلات الغذائية وكذلك المعتقدات الشائعة الخاطئة الخاصة بالتغذية وكذلك الأنظمة الغذائية المفيدة فى إنقاص الوزن وأهمية ممارسة الرياضة .. والأغذية المحتوية على مضادات الاكسدة التى تعطى الجسم المناعة والوقاية كالطماطم والكرنب والقرنبيط والطحينة والشاى الأخضر وهذه مجرد أمثلة لعشرات الانواع من الأطعمة المفيدة للجسم والتى تؤخر حدوث الشيخوخة .

وأخيراً ليس مهماً أن نعرف ماذا نأكل .. ولكن الأهم أن نعرف ماذا يجب أن نأكل فى مراحل العمر المختلفة وأن نتعلم كيفية اختيار الأطعمة المناسبة دون أن نتعرض لمتاعب المرض.

د. جمال العطار

(س) ما أهمية الغذاء للإنسان ؟

(ج) الغـذاء يتكون من طعـام ومـاء وهذا الغـذاء ضـروري ومـهم جـدا حتى يؤدى الإنسان عـمله بنشـاط وكفاءة حتى يكون على قيد الحياة . ولا يمكن للإنسان أن يستغنى عن الغذاء لأنه لا يستطيع أن يعيش عدة أيام بدونه والغـذاء هو ذلك الخليط من المواد التى يتناولهـا الإنسـان فى طعـامـه وهذه المواد تمد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط والعمليات الحيوية وتمده بالدفء وهذه الطاقة هى السخونة وحرارة الجسم التي نحس بها والطعام مهم جداً لعملية تجديد الخلايا والنمو وتعويض التالف من الأنسجة والخلايا وكذلك للوقاية من الأمراض .

(س) هل هناك مواصفات خاصة للغذاء الصحى السليم ؟

(ج) نعم هناك مـواصـفـات خـاصـة للـغـذاء الصـحى فـلابد أن يحـتـوى على جـمـيع العناصر الغـذائية التى يحتاجها جسم كل إنسان حسب السن والنوع والمجهود الذى يقوم به ويجب أن يكون الغذاء متنوعاً ومقبول الشكل وفـاتح الشـهـيـة بمعنى أنه لا يجب أن يكون ذا رائحة كريهة أو منظر غير مألوف ويكون متماشياً مع العادات الغذائية الموجودة فى المجتمع ويكون مناسباً للجو فى هذا البلد الأهم أن يكون متـمـاشـيـاً مع الحـالة الاقتصادية للأسرة وأن يكون خالياً من أى تلوث أو

ميكروبات أو مواد ضارة أو أشياء غير طبيعية فالغذاء السليم الصحى هى الغذاء جيد الشكل واللون والرائحة ومناسب للعمر والنشاط ولطبيعة جو المنطقة نفسها.

(س) هل هناك طرق صحية سليمة لإعداد الطعام حتى يكون محتفظا بالقيمة الغذائية ؟

(ج) لابد أن تتوفر عدة طرق لإعداد الطعام حتى يكون سليماً صحيا ومحتفظاً بكل عناصره المختلفة وهى :

بالنسبة للسلاطة من طماطم وخيار وخس وفجل وجرجير وبصل أخضر وثوم وغيره يجب أن يتم التحضير قبل موعد الأكل مباشرة ويتم تقطيع المكونات قطعاً كبيرة..

* عند نقع البقوليات فى الماء يجب التخلص من ماء النقع وعدم استعماله .

* يجب أن يتم التقشير بالسكين وتكون القشرة رقيقة جداً.

* غسل الخضراوات والفاكهة بالماء الجارى وليس بالنقع كما نسمع كثيرا أن ننقع الخضراوات والفاكهة بالماء والخل .

* الطهو بأقل كمية ممكنة من الماء مع العلم أن تكون النار هادئة والوعاء مغطى جيدا .

* اختيار الخضراوات والفاكهة الطازجة السليمة وليست الذابلة.

* استعمال المرقة إن كانت من اللحوم والدجاج أو الطيور لعمل الشوربة واستهلاكها.

* حفظ الطعام جيداً بالثلاجة بشرط أن يكون مغطى جيدا.

* إبعاد الحشرات الطائرة والزاحفة عن الطعام وعند تلوثه يتم التخلص منه وعدم استعماله .

(س) كيف يمكن الحصول على غذاء آمن صحياً ؟

(ج) هذا سهل جداً باتباع هذه النصائح :

يجب التأكد من نظافة الأيدى قبل وبعد إعداد الأطعمة .

يجب أن يحفظ الطعام فى الثلاجة ويتم التسخين حتى الغليان قبل تناوله .

لا تستعمل أى أدوات قبل غسلها جيداً ويجب استعمال الماء النقى وأن كان الماء غير سليم أو هناك شك فى مصدره يجب أن يتم غليه قبل استعماله لمدة خمس دقائق غليان قبل استعماله .

ويجب شراء الطعام من مصدر موثوق فيه ويجب الابتعاد عن الطعام المكشوف .

والحليب يجب أن يكون معقماً أو مبستراً .

عدم الإسراف فى الطعام المحتوى على مواد حافظة مثل اللانشون والبسطرمة والسجق أو الفاكهة المجففة أو المشروبات السكرية .

الابتعاد عن الأغذية المحتوية على ألوان صناعية

تناول الطعام بعد الطهو مباشرة .

التأكد من نظافة المكان والأدوات والأطباق وحفظها في مكان نظيف بعيد عن التلوث .

التأكد من صلاحية الغذاء بحيث يكون مغلفاً أو محفوظاً أو معلباً بطريقة سليمة .

يجب تناول كل ما هو طبيعي وعدم استخدام زيت القلى أكثر من مرة .

(س) أم تقول طفلى الصغير البالغ من العمر خمس سنوات يسألنى لماذا نأكل ؟

(ج) سؤال محير والصغير معه حق حين يسأل هذا السؤال فأنت تسألينه كل اللحم يقول أكلت ، تقولين له كل الخضار يقول أكلت ، شتقولين له كل الأرز . يجب أن تتركى الصغير يأكل ما يشاء من طعام بدون إجبار .

ويجب على الأم إعداد الطعام المحتوى على كل العناصر الغذائية من بروتين وفيتامينات وأملاح معدنية وكربوهيدرات ودهون وماء ويجب على كل أم أن تشرح لصغيرها أهمية الطعام للنمو له فالطعام مهم للنمو وزيادة الوزن والطول وإمدادنا بالنشاط والحيوية .

الطعام مهم جداً للحياة والتنفس والمشى والحركة وكل أمور الحياة ويجب أن تكون الإجابة بسيطة وسهلة ومفهومة لمستوى تفكير الطفل.

(س) ماذا يجب أن نأكل ؟

(ج) الطعام الجيد لابد أن يحتوى على كافة العناصر الأساسية من بروتينيات أى مواد زلالية وكذلك النشويات والسكريات والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء فالبروتين مهم جداً للبناء وتجديد الخلايا والنمو ولبناء أنسجة الجسم وتعويض التالف من الخلايا وكذلك الهرمونات والأنزيمات .

يتوفر البروتين فى اللحوم والطيور والأسماك والحليب والجبن والبيض والبقوليات مثل العدس والفول والبسلة واللوبيا والفاصوليا .

وتوجد المواد الكربوهيدراتية أى السكريات والنشويات فى الحبوب والبقول والخضار مثل البطاطس والقلقاس والبطاطا والخرشوف والفواكه والعسل والمربى والسكر وهذه أغذية الطاقة التى تعطى السعرات الحرارية والإكثار منها يؤدى إلى البدانة وزيادة الوزن.

وتوجد الدهون والزيوت فى الزبدة واللحوم والقشدة والسمن والأسماك .

وتتنوع الزيوت التى نستخدمها مثل زيت الذرة والزيت الحار وزيت الزيتون وزيت النخيل وزيت الشلجم وغيرها من الزيوت وأهميتها تكمن فى أنها تحفظ درجة الحرارة الجسم وتعمل على تدفئته فى الشتاء وتحفظ بعض الأعضاء الهامة داخل الجسم مثل القلب والكلى وهى من

أغذية الطاقة التى إذا زادت عن حاجة الجسم تتحول إلى دهون . وهى مهمة جداً لأن بعض الفيتامينات تذوب فى الدهون .

وهناك بعض الأملاح المعدنية المهمة جداً للجسم مثل الحديد المهمة للدم وكذلك مادة اليود للطول والذكاء والبوتاسيوم والصوديوم والزنك وغيرها . توجد هذه الأملاح فى الألبان والجبن والبيض والخضراوات وفيتامين د المهم للأطفال وهو يتكون من التعرض لأشعة الشمس ويتكون تحت الجلد ونقصه يؤدى إلى الكساح.

ويتوفر الحديد فى الكبدة واللحوم الحمراء والطيور والبيض والخرشوف والسبانخ والفاصوليا والعسل الأسود والرمان والمشمش وعصير القصب والعنب والفول والجرجير وكل شئ يتحول إلى اللون الأسود بواسطة الهواء ما عدا الباذنجان الذى لا يحتوى على حديد نهائياً...

أما اليود فيوجد في الأسماك البحرية والخضراوات المزروعة فى التربة المحتوية على اليود .

وكذلك الفيتامينات مهمة جداً ومنها فيتامين أ و ب المركب وفيتامين ج وهذه الفيتامينات مهمة لمقاومة الأمراض والمناعة للجسم كذلك الإبصار وتدخل فى عمليات التمثيل الغذائى وتكوين العظام مثل فيتامين د وهذه الفيتامينات موجودة فى الفاكهة والخضار مثل البرتقال واليوسفى والجريب فروت والليمون والجزر

والعنب والتين والبلح يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً ونقصها يسبب كثيراً من الأمراض .

(س) هل خل التفاح على الريق يؤدى إلى إنقاص الوزن ؟

(ج) هذا ليس صحيحاً على الإطلاق . والخل ينتج من التفاح أو قصب السكر أو العنب والخل عموما ذو تأثير ضار على جدار المعدة إذا تم تناوله على الريق ولا يسبب إنقاص الوزن ولكن وضع الخل على السلاطة يعطى مذاقاً لذيذاً وليس له فائدة فى إنقاص الوزن.

(س) ما رأيك فى الأدوية المنتشرة حاليا لإنقاص الوزن؟

(ج) انتشرت فى السنوات القليلة الماضية إعلانات كثيرة فى الصحف والمجلات وحتى السوبر ماركت والصيدليات عن أدوية تنقص الوزن وهذه الأدوية لا تؤدى إلى إنقاص الوزن وكل الأدوية الموجودة فى السوق منها ما يؤدى إلى فقد الشهية ولها أضرار جانبية متعددة لذلك ينصح بعدم تناولها إلا بأمر الطبيب .

وبعض الأدوية لا تؤدى إلى إنقاص الوزن ولكن تمتص الدهون الداخلة مع الأكل ولذلك يمكن استعمالها فقط فى المناسبات الاجتماعية فقط قبل الوجبة كثيرة الدهون حيث تساعد هذه الأدوية فى امتصاص الدهون الداخلة مع الطعام ويتم خروجها من القناة الهضمية .

(س) هل الساونا تساعد على إنقاص الوزن ؟

(ج) حمامات الساونا مهمة جداً للدورة الدموية ولكن ليس لها أى تأثير على إذابة الدهون من الجسم ولا تتسبب فى إنقاص الوزن لأن حقيقة ما يفقده الجسم هى كمية الماء التى تفقدها خلايا الجلد وبعد شرب الماء يرجع الوزن إلى ما هو عليه . لذلك فإن حمامات الساونا مفيدة للدورة الدموية ولنشاط الجلد ولكنها لا تؤدى إلى إنقاص الوزن .

(س) أنا سيدة متزوجة منذ سبع سنوات ولم يتم الحمل حتى الآن وأخبرنى طبيب الأمراض النسائية أن انقص وزنى لكى يحدث الحمل هل هذا صحيح ؟

(ج) نعم زيادة الوزن تؤدى إلى تأخر حدوث الحمل لذلك لابد من مراجعة طبيب التغذية لإنقاص الوزن .

(س) أنا رجل سمين أعانى من ضعف جنسى نصحنى الطبيب بإنقاص الوزن حتى تتحسن حالتى فهل هذا صحيح ؟

(ج) نعم زيادة الوزن وظهور الكرش يؤثر على الحالة الجنسية للرجال لأنه يؤدى إلى عدم الانتصاب وعدم القدرة على ممارسة الجنس لذلك لابد من إنقاص وزنك حتى يمكن الاستمتاع بحياتك الجنسية.

(س) هل شرب الماء بكثرة يسبب ظهور الكرش ؟

(ج) هذه من الخرافات المنتشرة بين الناس فالماء لا يحتوى على أى سعر حرارى لذلك فشرب الماء لا يؤدى إلى ظهور الكرش الذى يتكون نتيجة كثرة الأكل وعدم الحركة .

(س) هل المعاشرة الزوجية تؤدى إلى زيادة الوزن ؟

(ج) هذا السؤال نسمعه كثيراً من النساء الزائدات فى الوزن وهذا غير صحيح وغير سليم فالمعاشرة الزوجية إن كانت كثيرة أو قليلة لا علاقة لها بزيادة الوزن.

(س) هل التنويم المغناطيسى يؤدى إلى إنقاص الوزن ؟

(ج) هناك من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس وأصبحت قاعدة وحقيقة مسلماً بها ولكن على أى أنسان أن يسأل طبيبه عن ذلك ولذلك التنويم المغناطيسى أو الإيحاء لا يؤدى إلى إنقاص الوزن.

(س) نسمع كثيراً عن الإبر الصينية لإنقاص الوزن هل هذا صحيح ؟

(ج) الإبر الصينية هو نوع من الطب غير التقليدى ويعتمد على إثارة وتنشيط مراكز الجوع أو الشبع وقد اكتشف الصينيون هذا العلاج منذ الآلاف السنين وقاموا

بتحديد نقط العلاج على جسم الإنسان وحتى يمكن الاستفادة من ذلك لابد من اتباع نظام غذائى سليم وطبى بإشراف طبيب التغذية مع هذه الإبر الصينية مع العلم أن وجود الإبر فى الإذن يتطلب العناية بالأذن والنظافة الدائمة وهناك الجلسات المتعددة أى وضع الإبر فى مناطق معينة فى الجسم ولكن كل ذلك عوامل مساعدة مع النظام الغذائي والنظام الحركي.

(س) هل صحيح أن شرب الماء الساخن على الريق يؤدى إلى انقاص الوزن ؟

(ج) هذه خرافة طبية ليست صحيحة لأن الماء الساخن ليس له علاقة بإذابة الدهون فى الجسم فهو لا يحتوى على أى سعرات حرارية إن كان ساخناً أو غير ساخن كما أنه يدخل إلى الجسم عن طريق المعدة ويذهب إلى الدورة الدموية فى درجة حرارة الجسم ثم يخرج من الجسم على هيئة بول وعرق ونفس وبراز لذلك الماء مهم جداً للجسم وهو يملأ المعدة ولكنه لا يسبب إنقاص الوزن..

(س) هل هناك «سمنة رجالى وسمنة نسائى» ؟.

(ج) ليس هناك «سمنة رجالى أو سمنة نسائى» ولكن تتميز الإناث بهرمون الأستروجين الذى يفرز من المبيض وهذا الهرمون هو المسئول عن إعطاء الشكل الأنثوى

للإناث ومن آثار هذا الهرمون تراكم وتجميع الدهون فى النساء فى منطقة الأرداف ويقوم هرمون البروجسترون مع الأستروجين منذ فترة البلوغ وحتى الخامسة والأربعين من العمر بتكوين الدهون فى الجسم ولكن تؤدى زيادة الأكل وعدم الحركة وفى فترات الحمل إلى زيادة وزن السيدات نتيجة لزيادة وزن الجنين وتراكم وتخزين الماء داخل الجسم إلا أنه تؤدى زيادة معدل هرمون البروجسترون الذى يفرز من المشيمة أثناء الحمل إلى زيادة الشهية للأكل والتهام مزيد من الأكل بحجة الضعف العام وأن يكون الطفل فى صحة جيدة ولكن فى سن اليأس يقل معدل إفراز هرمون الأستروجين ويزداد هرمون البروجسترون نسبيا مما يساعد على فتح الشهية».

ولكن ليس هناك سمنة «رجالى وسمنة نسائى» ولكن هناك سمنة فى الرجال على شكل كرش ومثل ثمرة التفاح وهناك سمنة فى النساء على شكل ثمرة الكمثرى أى فى الأرداف والساقين.

(س) ما هى أنواع الطعام ؟

(ج) ينقسم الطعام إلى ست مجموعات وهى المواد الكربوهيدراتية والتى تشمل السكريات والنشويات وهى المصدر الرئيسى للطاقة الحرارية والبروتين وهو مهم جداً للنمو والبناء وتجديد الخلايا والهرمونات داخل الجسم

وهو إما نباتياً أو حيوانياً ويتحول البروتين داخل الجسم إلى أحماض أمينية وهذه تصنع الهرمونات والأنزيمات والبلازما وعوامل التجلط بالدم والأجسام المضادة وهى مصدر الطاقة في حالة واحدة إذا تم استهلاك مخزون الجسم من كربوهيدرات ودهون .

تعتبر الدهون هى احد مكونات الجسم الأساسية ومكونا أساسياً للخلايا العصبية والمخ والنخاع الشوكى والأعصاب وهي المادة الخام لتصنيع الهرمونات وتكوين مادة الكوليسترول في الكبد . والدهون مصدر أساسي للطاقة وهى موجودة فى الدهون الحيوانية وكذلك الزيوت النباتية.

والماء : أصل الحياة على الأرض ويدخل كمكون أساسى فى كل شئ فى الجسم من خلايا ودم وأعصاب وعظام ولحم ودهون وسبحان الله العظيم حيث قال (وجعلنا من الماء كل شئ حى) صدق الله العظيم.

وتدخل الفيتامينات فى بناء خلايا الجسم فى كثير من التفاعلات الكيميائية فهناك تذوب فى الدهون وأخرى تذوب فى الماء . وأى نقص فى احد هذه الفيتامينات يؤدى إلى أمراض خطيرة للصحة العامة.

وتعد المعادن والأملاح المعدنية والعناصر النادرة مكونات مهمة للجسم مثل الحديد الذى يدخل فى تكوين كرات الدم الحمراء ويحتاج الإنسان إلى كميات قليلة جداً

من هذه المعادن والأملاح ونقصها يسبب الكثير من الأمراض.

(س) ما هو التعريف العلمى لمصطلح السعر الحرارى ؟

(ج) السعر الحرارى هو يعنى كمية من الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم درجة مئوية واحدة ويعطى الجرام الواحد من السكريات أو النشويات ٤ سعرات حرارية و ١ جم دهون يعطى ٩ سعرات حرارية وكل إنسان يحتاج إلى سعرات حرارية محددة خلال ٢٤ ساعة يومياً وتختلف كمية الطاقة التى يحتاجها الجسم من الشاب إلى الفتاة ومن السيدة الحامل إلى المرضع ومن الطفل إلى الشاب ومن رجل إلى سيدة وحسب نشاط كل إنسان.

(س) كيف أنقص وزنى ؟

(ج) لابد أن يكون لدى الإنسان معلومات صحيحة سليمة عن كيفية زيادة الوزن حتى يعرف كيف يتم إنقاص وزنه .

هناك أربعة محاور رئيسية وهى النظام الغذائى فهناك أنواع من الأغذية ممنوعة لا يتم الاقتراب منها وأنواع أخرى مسموحة يتناولها وأنواع ممنوع تناولها ويجب معرفة السعرات الحرارية لهذه الأنواع وهناك نظام حركى أى المشى والرياضة كذلك النمط السلوكى أى أهمية الاستعداد النفسى وعدم الملل والاستعجال .

يجب أن يعرف الانسان أن هناك الوجبات المثالثة أى أن يأخذ كل العناصر الغذائية بكميات قليلة جداً ويتحرك كثيرا وتكون لديه الإرادة والعزيمة والتحدى للوصول إلى الوزن المثالى وإن كان يجب الأكل الكثير فليكن وجبات كثيرة قليلة السعرات الحرارية وفى البداية يجب استبعاد السكريات نهائياً والدهون المشبعة .

(س) لماذا أصبحت أعيادنا مناسبات للأكل ؟

(ج) الاحتفاء بالأعياد بإقامة الولائم من العادات والتقاليد الراسخة التى اكتسبناها عبر مئات السنين وهى عادات غذائية خاطئة وغير سليمة ولابد من تغييرها ففى شهر رمضان المبارك وهو مناسبة اسلامية للشعور بالفقير والعبادة حولناها إلى نوم طوال النهار والتهام ما لذ وطاب من المغرب حتى السحور حيث يتم استنزاف ميزانية الأسرة العربية والإسلامية خلال هذا الشهر الكريم من شراء قمر الدين والمكسرات والكنافة والقطايف والعصائر وأصبحت سيدة المنزل تذهب إلى السوبر ماركت لمدة ساعات وساعات لشراء الأكل .

وفى الأعياد يتم التهام كميات كبيرة من الكعك والبسكويت والحلويات والسكريات والأغذية المملحة مما يسبب زيادة الوزن وتلبكاً معوياً وعسر هضم وإسهالاً وفى عيد الأضحى يكثر تناول اللحوم الحمراء والفتة وفى

شم النسيم يسرف الناس فى تناول كميات كبيرة من الأسماك والأرز والفسيخ والرنجة والملوحة وأصبحت الأعياد مناسبات لتناول أكبر كميات من الأكل .

(س) هل نحن شعب أكول ؟

نظرا للحياة المدنيه الحديثة التى نحياها وانتشار استخدام الأجهزة الكهربائية من مكنسة كهربائية وغسالة وسيارة وريموت وتليفزيون وتليفون محمول ونأكل أكثر مما نعمل ويتم التهام كميات كبيرة من الطعام ناهيك عن الشاى والسكر والقهوة والمياه الغازية والحلويات والمكسرات واللب والسودانى انتشرت ظاهرة زيادة الوزن والبدانة بين الشعوب العربية وحتى فى الشعوب الأوروبية والأمريكية ولذا أصبحت البدانة ظاهرة عالمية.

وانتشرت كذلك الدعاية المضللة عن إنقاص الوزن فإذا قرأت أو سمعت عن هذه الإعلانات لإنقاص الوزن فلا تصدقها مثل ريچيم اليوم الواحد والريچيم السحرى وإنقاص الوزن بالكمبيوتر والأجهزة وإنقاص الوزن ١٠ ك فى ١٠ أيام بواسطة دواء كذا أو أعشاب كذا أو أعشاب للتخلص من السمنة وأنت جالس فى منزلك أو انقاص الوزن بأدوية أمريكية أو أوربية ساحرة أو الأسورة العجيبة كل ذلك دعاية رخيصة لاتصدقها أو حين يقولوا لك الماء الساخن على الريق أو خل التفاح على الريق كل هذا من الدعاية غير الصحيحة وغير السليمة .

(س) هل السمنة مرض ؟

(ج) نعم تعتبر السمنة مرضاً لأنها تسبب الآلام النفسية والاضطرابات الاجتماعية القاسية لدرجة أنها تجبر الإنسان على الجلوس طول الوقت فى المنزل والأكل بشراهة ونهم وقد أثبتت البحوث العديدة أن السمنة تسبب أمراضاً عديدة منها ارتفاع ضغط الدم والنقرس والروماتيزم وتآكل المفاصل وخاصة الركبة بزيادة الوزن كما أن السمنة أحد الأسباب لمرض السكر وتصلب الشرايين وأمراض القلب.

ولا يجب أن ننسى الجانب النفسى للإنسان مما يؤدى إلى مشاكل عديدة بين الزوجين .

ولذلك تعتبر السمنة مرض العصر الحديث بسبب عدم الحركة وكثرة الأكل وزيادة الوزن سبب رئيسى لأمراض متعددة وخطيرة تؤدى فى بعض الأحيان إلى الموت ناهيك عن الاكتئاب بسبب زيادة الوزن وفشل الحياة الزوجية والعقم من الجنسين بسبب السمنة وآلام عديدة فى المفاصل علاوة على ارتفاع ضغط الدم والنقرس وحصوة المرارة وسرطان الثدى وغيرها من الأمراض المختلفة لدرجة أن هذا الوزن يشكل عبئاً زائداً على العمود الفقرى والعضلات والمفاصل وخاصة الركبتين وقد يؤدى إلى الإعاقة وعدم الحركة .

كما يؤدى الوزن الزائد إلى عدم الثقة بالنفس وكثيرا

ما يتم رفض مريض السمنة فى كثير من الوظائف وحتى الزواج.

(س) هل هناك علاج طبى ناجح لانقاص الوزن ؟

(ج) يجب أن نعرف أن السمنة تحتاج إلى تغيير فى العادات الغذائية غير الصحيحة وكذلك تغيير فى أسلوب الحياة الرتيب لذلك أول خطوة نقوم بها هو الذهاب إلى الاخصائى في التغذية والصحة العامة ومن واجبنا أن نتكلم مع الطبيب بمنتهى الصراحة عن المشكلة وعليه أن يحدد لنا الهدف من العلاج والزمن والخطة المطلوب أن نقوم بها .

ويجب أن يكون الهدف واقعيا ومقبولا والخطة سهلة التنفيذ .

والطبيب يحدد البرنامج المناسب لكل مريض على حدة حسب السن والوزن والطول والحالة النفسية والظروف الصحية والحياة الاجتماعية والاقتصادية والمتابعة المستمرة والتقييم المستمر للصحة العامة .

ويجب التعديل فى البرنامج عند الضرورة أن نحترس من الدعاية المضللة لانقاص الوزن دون سند علمى .

(س) كيف أعرف أنى زائد فى الوزن ؟

(ج) بالنسبة لأى فتاة أو سيدة أو رجل أو شاب يمكن معرفة أنه زائد فى الوزن من خلال الملابس التى

يستعملها الآن فلو كانت الفتاة تلبس بنطلوناً مثلا وأصبح هذا البنطلون ضيقاً عليها معنى ذلك أنها زادت فى الوزن أما بالنسبة إلى الآخرين فتكون ملاحظاتهم غير دقيقة لأن زيادة الوزن عملية تدريجية يوماً وراء يوم وأسبوعاً وراء أسبوع وشهراً وراء شهر وهى تبدا منذ أن يقل نشاطك ويكثر طعامك ويزداد كلامك وجلوسك فى العمل والمنزل ويأتى يوم حين تستيقظ من النوم صباحا لتجد أن ملابسك ضاقت عليك واتسعت دائرة خصرك أو ظهر كرشك وأنت لا تزال شاباً صغيراً فى السن .

(س) لماذا النساء أكثر سمنة من الرجال ؟

(ج) توزيع الدهون وأماكن تركيزها فى الجسم تحدد نوعية السمنة وإذا كانت السمنة مركزة فى منطقة الوسط والنصف العلوى من الجسم تكون السمنة من النوع الخطير وتسمى سمنة الذكورة أو الرجال وتأخذ شكل التفاحة Apple shape أما سمنة الأرداف والفخذين تسمى سمنة الأنوثة وتكون شكل ثمرة الكمثرى ولا يسبب هذا النوع من السمنة إلا تشوه المظهر العام والضغط على الركبتين وتورم دوالى الساقين .

والسمنة أكثر انتشاراً بين النساء بسبب الهرمونات الأنثوية ولكن ليس هذا هو السبب الرئيسى بدليل أن السيدات الكبار فى السن يصبن بزيادة الوزن بسبب انقطاع الدورة الشهرية لهن .

ولكن السبب الأساسى للسمنة هو الإفراط فى تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات وكذلك النشويات مع عدم الحركة أو ممارسة الرياضة فالنساء العربيات يعانين من عدم تناسق أجسامهن فلديهن خصر نحيل على شكل آلة الكمان يتبعه كتل دهنية حول الأوراك والأرداف والفخذين أما شعوب أوربا فتكون زيادة الوزن حول البطن والخصر وفى الشعوب الآسيوية نجد الدهون فى كتل حول الذراعين والجذع والخصر وفى الزنوج كتلة دهنية خاصة فى الإليتين.

(س) لماذا نفشل فى أغلب الأحيان فى تنفيذ برنامج إنقاص الوزن ؟

(ج) وجد أن ٩٥٪ من الذين نجحوا فى إنقاص أوزانهم استعادوا الوزن المفقود وأكثر بعد التوقف عن الرجيم وتسمى هذه الظاهرة بظاهرة اليويو والتى تزيد المشكلة تعقيدا حيث يصاب الإنسان بالإحباط لاحساسه بالفشل وتكون قابليته للزيادة فى كل تجربة عالية بينما معدلات التمثيل الغذائى والإحتراق فى الجسم ويجب أن نعرف أن زيادة الوزن تحتاج إلى وعى كامل بالتغذية السليمة والحركة المستمرة وأن يكون أسلوب حياتنا معتمدا على الأكل القليل والحركة الكثيرة وعلينا أن نختار الأغذية قليلة السعرات الحرارية ويجب أن نعرف أنه لا شفاء من زيادة الوزن إلا بالتحكم فيه مدى الحياة وعدم الخلود إلى الكسل والراحة .

(س) هل هناك مشاكل صحية من زيادة الوزن ؟

(ج) نعم هناك من المشاكل الصحية العديده لزيادة الوزن أولها عدم الحركة ويكون شكل الجسم غير جذاب مما يؤدى إلى أمراض نفسية كثيرة بالإضافة إلى المشاكل الصحية وكل ذلك بسبب الأفراط فى الأكل وعدم الحركة ولذلك ننصح باللجوء إلى الاخصائى فى التغذية ويستطيع أى إنسان أن يعرف مقدار الزيادة فى وزنه من خلال عدة طرق :

أولا : الطريقة السهلة البسيطة وهى الوزن المثالى = الطول - ١٠٠

فمثلا لو أن الطول ٦٥ سم يجب أن يكون الوزن المثالى هو ٦٥ كيلو جرام .

ثانيا : وهناك طريقة أكثر انضباطا وهى مؤشر كتلة الجسم .

وهو كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام ÷ الطول بالمتر × الطول بالمتر

مثال شخص طوله ١٦٥ سم وزنه ٨٠ كيلو جراماً

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{٨٠}{١.٦٥ \times ١.٦٥} = ٢٩$$

ويجب أن نعرف الوزن الطبيعى يكون مؤشر الجسم ما بين ٢٠ - ٢٥

وهذا الجدول يوضح الصورة أكثر

المؤشر لكتلة الجسم	الوصف للحالة
أقل من ٢٠	نحيف
من ٢٠ – ٢٥	طبيعى
من ٢٦ – ٢٩	زائد غير مرضى
من ٣٠ – ٣٩	سمنة
أكثر من ٤٠	سمنة مفرطة
أكثر من ٥٠	سمنة مميتة

ويجب أن نعرف أن هذا الجدول لاينطبق على الأطفال والحوامل والرياضيين .

ثالثا وهناك قياس لنسبة الدهون ويستطيع الطبيب من خلاله معرفة كمية الدهون فى الجسم وإن كان أكثر من ٣٠٪ كان هناك خطر على الصحة العامة أما الإنسان الطبيعى تكون النسبة فى جسمه ٢٠ – ٢٥٪

وهذا الجدول يوضح نسبة الدهون فى الجسم :

نسبة الدهون فى الجسم		وصف الجسم
الرجال	النساء	
أقل من ١٥ ٪	أقل من ٢٠ ٪	نحافة
١٥ – ٢٠ ٪	٢٠–٣٠ ٪	وزن طبيعى
٢٠ – ٢٥ ٪	٣٠–٣٥ ٪	زيادة غير مرضية
٢٥–٣٠ ٪	٣٥–٤٠ ٪	سمنة
أكثر من ٣٠٪	أكثر من ٤٠٪	سمنة مفرطة

رابعا: وهناك طريقة أخرى لقياس محيط الوسط
للسيدات يكون محيط الوسط ٨٨ سم
وللرجال يكون محيط الوسط ١٠٢ سم

(جدول تحديد درجة السمنة)

محيط الوسط		زيادة غير مرضية	سمنة
	الرجال	٩٥ - ١٠١ سم	أكثر من ١٠٢ سم
	الإناث	٨١ . ٨٧ سم	أكثر من ٨٨ سم

(س) اسمع كثيرا عن نظام الكاكروبيوتك .. فما هو ؟

(ج) كلمة ماكروبيوتك كلمة يونانية معناها طرق الحياة للمحافظة على الصحة والشباب وهى تعتمد على العودة للطبيعة فى كل شىء وتعتمد فلسفة هذه الطريقة على أن المرض والتعاسة ماهى إلا إنذار وتدعو إلى العودة فى الاتجاه السليم بمعنى العودة إلى الطبيعة فى كل شىء فى الأكل والشرب للوقاية والشفاء من الأمراض .

وهى تعتمد على الأكل المتوازن الذى يتكون من الحبوب والبقول والبذور والخضراوات الطازجة وكذلك الأكل عند الجوع وعدم الإسراف وعدم النوم بعد الأكل مباشرة والرياضة وتجنب المشاعر السلبية والمحافظة على العلاقات الأسرية والعائلية بمعنى أصح العودة بالإنسان

إلى ما قبل المدنية الحديثة فى الأكل والشرب وهى طريقة ممتازة وصحية ومن يطبقها يكون فى صحة جيدة وعمر مديد .

(س) هل هناك إرشادات غذائية سليمة يمكن الاعتماد عليها للوصول إلى جسم مثالى؟

(ج) نعم هناك إرشادات صحية عامة لكل الناس والأفضل إتباعها وكذلك تعليم الأطفال صغار السن لأن التعليم فى الصغر كالنقش على الحجر حتى تصبح جزءا من حياته.

أهم الإرشادات الصحيحة :

الاستيقاظ مبكرا فى الصباح :

الاستيقاظ مبكرا أمر مهم جدا لأنه يؤدى إلى النشاط والحيوية والاستفادة من اليوم من أوله والاستيقاظ المبكر له فوائد كبيرة وعظيمة للجسم والصحة العامة .

بدء اليوم بالتمرينات الرياضية :

أبدأ يومك بالتمرينات الرياضية فى الهواء الطلق افتح النوافذ والشبابيك وخد نفساً عميقاً وأبدا ببعض التمارين البسيطة لمدة نصف ساعة وذلك يساعد على إفراز بعض المواد المفيدة التى تؤدى إلى النشاط والحيوية وتنشيط الدورة الدموية ومن الأفضل المشى لمدة نصف ساعة فى الهواء الطلق أو الذهاب إلى النادى لممارسة أى نشاط رياضى .

تناول طعام الإفطار صباحا :

وجبة الإفطار مهمة جدا لابد أن نتناولها قبل الخروج من المنزل لأن وجبة الافطار صباحا تستهلك الأنسولين وتمنع زيادة الوزن لأن كل زائدى الوزن لايتناولون وجبة الإفطار .

مضغ الطعام جيدا والأكل دون عجلة أو تسرع :

يجب مضغ الطعام جيدا وعدم العجلة والسرعة فى بلع الطعام ولكن بهدوء لما فى ذلك من فوائد صحية كثيرة.

الانتظام فى مواعيد الأكل :

لابد من تحديد مواعيد الوجبات الثلاث الرئيسية من إفطار وغداء وعشاء وخاصة وجبة الفطور صباحا .

أكل الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض :

خبز الردة أو النخالة أو الخبز الأسمر مهم جدا لماله من فوائد صحية كثيرة فهو يساعد على الحركة الدودية فى الأمعاء ومكافحة الإمساك والخبز الأسمر لا يسبب هشاشة عظام كما تعتقد أغلبية النساء فهو مفيد جدا .

شرب الماء بكثرة يوميا بدون عطش :

لابد من شرب الماء بكثرة حتى بدون عطش فلابد أن يشرب حوالى ٢ - ٣ لتر من الماء يوميا فالماء منشط للدورة الدموية ومفيد للكلى ولو تم تناول أربعة أكواب من الماء على الريق ليس دفعة واحدة لساعد ذلك على خفض الدم المرتفع وغسيل الكلى .

الإقلال : من الملح والسكر والشاى والقهوة واللحوم الحمراء والأكلات السريعة .

الإكثار : من السلاطة الخضراء والخضراوات والفاكهة وزيت الديتون والزيت الحار وزيت عباد الشمس والأسماك والدجاج بدون جلد والأرانب وشرب الحليب خالى الدسم والامتناع عن التدخين والشيشة والمشروبات الكحولية .

عدم تناول الطعام أمام التليفزيون : لأن هذا الجهاز المسلى العجيب الذى دخل كل منزل وكل غرفة يساعد على التهام مزيد من الأكل أثناء مشاهدة البرامج المسلية.

الرياضة :الرياضة مهمة جدا لكل الأعمار فساعة مشى يوميا أو ممارسة الرياضة ثلاث ساعات فى الأسبوع تعمل على تحسين الصحة العامة وتقوية الجهاز المناعى .. والنصيحة أمش وتحرك واستعمل السلم ولا تستعمل المصعد الكهربائى وتحرك كثيرا كل يوم ومارس الرياضة .

الاسترخاء والراحة النفسية : نصف ساعة يوميا استرخاء مهمة جدا للصحة .

(س) هل زيادة الوزن تعنى إدمان الطعام

(ج) لماذا يدمن بعض الناس الطعام وهل إدمان الطعام يسبب البدانة أم هناك أسباب أخرى؟ ولماذا يلتهم بعض الناس وخصوصا النساء السكريات والدهون ؟

إن الإنسان البدين هو من يأكل السكريات والنشويات والدهون بكثرة وهناك علاقة وثيقة بين البدانة وبين الأنسولين وهرمون الشهية وهرمون النحافة وهرمون السيروتونين ولأن الأنسولين يلعب دورا مهما فى تحويل المواد السكرية والنشوية إلى سكر جلوكوز .

الذى يرتفع تركيزه فى الدم عقب تناول الطعام فإن الجلوكوز يمثل المصدر الرئسى لامداد الجسم بالطاقة اللازمة للحياة .

ويدخل الجلوكوز فى بناء مكونات جميع خلايا الجسم باستثناء خلايا المخ ويذهب بعض الجلوكوز إلى المخ فتنشط مادة السيرتونين التى تؤثر بدورها على مراكز الإحساس بالشبع فيعطى الإنسان شعورا بالشبع وقد يستمر هذا الإحساس لعدة ساعات يتوقف خلالها الإنسان عن الأكل .

وتلعب الحالة النفسية للإنسان وخصوصا المرأة دورا أساسيا فإذا كانت فى حالة نفسية سيئة أو تعانى من إحباط أو ضغوط نفسية وعصبية فإنها تلتهم كمية كبيرة من النشويات والسكريات .

وأثبتت التجارب الحديثة أن البدناء يكون مستوى السيرتونين لديهم قليل أى أقل من الطبيعى لذلك فإن الإنسان البدين يكون لديه اكتئاب بدرجة أو بأخرى لذلك يتناول الحلويات والسكريات والنشويات حتى يرفع عنده

مستوى السيرتونين حتى يشعر بالسعادة والفرح والمرح وهذا يدفعه إلى المزيد من تناول السكريات والنشويات وهو شعور مؤقت .

وحديثا تم اكتشاف هرمون أطلق عليه اسم هرمون الشهية (أوركسين) وهذا الهرمون موجود فى الإنسان الزائد فى الوزن .

عادة لايتناول المدخنون طعامهم بكمية كافية لأن النيكوتين يرفع مستوى افراز السيرتوين لديهم الذى يساعد على الإحساس باللذة وتنبيه مركز الشبع فتقل الشهية لتناول الطعام وعند الإقلاع عن التدخين يزيد اقبالهم على الطعام بهدف زيادة السيرتونين للتعويض عن نقص النيكوتين وهذا يفسر زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين ويرجع الفضل إلى إنقاص الوزن إلى العزيمة والإصرار والتحدى والحالة النفسية .

(س) نسمع كثيرا عن عمليات إنقاص الوزن ماهى :

(ج) لابد أن نعرف أن إنقاص الوزن يتم بالعزيمة والإصرار وتنظيم الأكل وممارسة الحركة والرياضة ويتم ذلك بواسطة طبيب التغذية ولكن هناك كثيراً من زائدى الوزن ليس أمامهم إلا طريق واحد لإنقاص الوزن وهو الجراحة وهؤلاء أوزانهم واضحة بصورة ظاهرة أو أن هناك أماكن معينة تكون زائدة بصورة واضحة وسدت

أمامهم كل أنواع الرجيم والحركة والتدليك والمساج وغير ذلك من الطرق الطبية وغير الطبية .

لذلك لابد أن يقرر طبيب التغذية أن الحل الوحيد هو الجراحة مع مراعاة حالة المريض النفسية والصحية من سكر وضغط دم وقلب وكلى وكبد لأن هذه العملية من العمليات الكبرى التى يقوم بها طبيب جراحة تجميل مثل شفط الدهون أو تدبيس المعدة وغير ذلك من العمليات والذى يقرر إجراء العملية هو طبيب التغذية بتحويل الحالة إلى الجراح المسئول .

(س) هل عمليات إنقاص الوزن جراحيا آمنة أم أن لها خطورة على الصحة ؟

(ج) العمليات الجراحية الكبرى الآن آمنة بسبب توفر الإمكانيات وكذلك الأطباء المهرة ولذلك تجرى عمليات شفط الدهون وربط الفكين وتدبيس المعدة الآن أفضل من السابق ولكن بشرط مراعاة حالة المريض وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة والتأكد من سلامة الأعضاء الداخلية وأن حالة المريض تسمح بذلك وأن أى عملية لاتخلومن مضاعفات ولكن الآن بسبب التقدم الطبى ومهارة الأطباء تعتبر هذه العلمليات من الأشياء العادية لذلك عندما يقرر الأطباء إجراء العملية بعد استنفاد كل الطرق الأخرى ويكون من الضرورى أجراؤها .

(س) ابنتى فى الحضانة زائدة فى الوزن أرغب فى إنقاص وزنها ؟

(ج) لابد من تعويد الأطفال منذ الصغر على الأكل الصحى السليم قليل السعرات الحرارية مثل السكريات والنشويات والدهون المشبعة والإكثار من البروتين للنمو وتجديد الخلايا والأملاح المعدنية المهمة للجسم وكذلك الفيتامينات وشرب المياه الكثيرة والابتعاد عن الأكلات السريعة مثل البطاطس المحمرة والمياه الغازية والحلويات والشيكولاته أما بالنسبة إلى ابنتك الزائدة فى الوزن فعليها بالحركة وممارسة الرياضة حتى ولو المشى باستمرار وتناول وجبة الإفطار فى المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة وعدم الإكثار من السكريات والنشويات والدهون المشبعة وهناك بعض التحاليل المطلوبة التى يطلبها طبيب التغذية فيجب إجراؤها .

(س) ابنى فى الحضانة نحيف ماذا أفعل ؟

(ج) الطفل الصغير النحيف ربما لايحصل على طعام كافٍ بسبب الفقر أو عدم التوعية الصحية السليمة للأم أو جهل الأم بالتغذية السليمة ولذلك لابد من عمل بعض التحاليل لمعرفة هل هناك ديدان فى البطن أو فطريات وكذلك فحص الدم وهل يعانى من فقر دم غذائى أم لا ومعرفة ما إذا كان هناك نقص أو زيادة فى إفراز الغدد الصماء .

وأغلب هؤلاء الأطفال يحتاجون فقط إلى غذاء سليم من بروتينات وسكريات ونشويات وأملاح معدنية وماء أى

غذاء متوازن سليم وصحى وسوف يزيد وزن ابنك بإذن الله.

(س) : سمعت كثيرا عن ظاهرة اليويو فما هى ؟

(ج) : اليويو هى باختصار شديد زيادة فى الوزن ثم إنقاص فى الوزن ثم تبرم وملل ثم أكل كثير ثم زيادة فى الوزن ثم إنقاص فى الوزن وهكذا وهذه طريقة ضارة بالصحة وتسبب ترهلات وخطوطاً بيضاء وذلك لتأثير ذلك على الخاصية المطاطية للجلد لذلك يجب عند إنقاص الوزن المحافظة عليه وعدم الزيادة مرة أخرى لأن هذه الطريقة تسبب الإحباط وعدم التشجيع وربما تكون الزيادة أكثر وأكثر فى المستقبل .

(س) : أنا شابة مقبلة على الزواج أعانى من السمنة بصورة واضحة ماذا افعل لكى أكون رشيقة ؟

(ج) : الشباب يفضلون الرشيقة عند الزواج ولكنك أهملت نفسك وزاد وزنك وعليك من الآن تقليل الوزن حتى تكونى جميلة وأكثر جاذبية ورشاقة لأن زيادة الوزن وكتل الدهن يعطى سناً أكبر من الواقع ، استشيرى طبيب التغذية وذلك لتنظيم الأكل وعليك بالحركة والرياضة ومن الأفضل أن تمارس أى لعبة رياضية أو المشى لمدة ساعة يوميا بطريقة سريعة وعدم استعمال وسائل المواصلات

كلما أمكن وكذلك المصعد الكهربائى وتقليل تناول النشويات والسكريات والدهون والحركة الدائمة وعدم الكسل والخلود إلى الراحة .

(س) : لماذا أنا زائدة فى الوزن وزميلتى نحيفة ؟

(ج) : العادات الغذائية فى مرحلة الطفولة تلعب الدور الأساسى فى زيادة الوزن لأن زيادة الوزن تبدأ فى الصغر وتزيد خلايا الدهون فى مرحلة الطفولة وحتى البلوغ ويمكن أن تلعب المشدات التى تستعملها النساء إلى خلق كتل من الدهون فى المناطق المجاورة لمنطقة الشد كل ذلك يؤدى إلى امتلاء الجسم بالدهون نتيجة التعود على الطعام المحتوى على السعرات الحرارية مثل السكر والسمنة البلدى والشيكولاتة والجاتوهات والحلويات وعدم الحركة .

أنت زائدة فى الوزن لأنك معتادة على الأكل الكثير وخاصة الأكلات السريعة الجاهزة والكسل وعدم الحركة وزميلتك نحيفة لأنها تأكل أقل وتتحرك كثيرا .

(س) : ما المكونات الأساسية للغذاء الجيد ؟

(ج) : يتكون الغذاء السليم الصحى والجيد من جميع عناصر الغذاء أى أن الغذاء السليم لابد أن يحتوى على جميع المكونات الأساسية للغذاء ولابد أن يكون

متوازنا لأن من فوائد الغذاء إمداد الجسم بالطاقة ولذا يجب أن يحتوى الغذاء على السكريات والنشويات والدهون فى جميع الأحوال ويجب أن يكون بكميات قليلة لا تزيد عن ٢٥٠٠ سعر حرارى للشابة أو الفتاة أو السيدة ولا يزيد عن ٣٠٠٠ سعر حرارى للرجل والشاب والفتى .

ويجب أن يحتوى على البروتين الحيوانى أو النباتى وكذلك الفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية والماء .

س : ما فوائد مكونات الطعام للجسم ؟

ج : للطعام ثلاث فوائد وهى إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لحركته ونشاطه وعمل جميع أعضاء الجسم ويحصل الجسم على الطاقة من السكريات والنشويات فكل جرام واحد منها يعطى الجسم ويزوده بأربعة سعرات حرارية وكذلك الدهون فكل جرام منها يعطى ٩ سعرات حرارية وما زاد عن هذه الحاجة يتم تخزينه فى صورة الدهون .

وتحتوى الكربوهيدرات على نسبة كبيرة من الألياف أما الدهون فهى تمثل حماية أعضاء الجسم مثل الكلية والقلب وتكون طبقة حامية تحت الجلد لحمايته من البرد وهى تعطى المذاق الجيد للأكل كما أنها ضرورية لإذابة وامتصاص بعض الفيتامينات اللازمة للجسم.

أما البروتين فهو مهم جدا لنمو الجسم ولعمل خلايا

الجسم وتجديدها ولإنتاج الطاقة عندما لا يوجد دهون أو كربوهيدرات (سكريات - ودهون) .

وهذا البروتين مهم جدا للحمل والرضاعة للجنين والطفل بعد الولادة وتكوين الأنزيمات والهرمونات اللازمة للجسم وحمايته من الأمراض وتكوين المواد المضادة ويعطى البروتين الشعر المنظر الجميل ويعطى الجلد النعومة والرقة .

وتعمل الفيتامينات على الوقاية من الأمراض وتقوية الجهاز المناعى وتعد الأملاح مهمة جدا للجسم .

(س) : طفلى الصغير البالغ من العمر عامين يلحس التراب ويأكل البوية من جدار الغرف ماذا أفعل ؟

(ج) : سيدتى طفلك الصغير البالغ من العمر عامين أذهبى به إلى طبيب التغذية حتى يعمل له عدة تحاليل طبية وتأكدى أن طفلك الصغير الزائد فى الوزن سببه فقر الدم الغذائى أى نقص الحديد فى الجسم لأنه شاحب الوجه ويلحس التراب فى الحديقة وأن لم يجد التراب فإنه يأكل البوية لأنه محتاج إلى حديد لجسمه الصغير .

أوقفى الرضاعة الصناعية وأعطيه الأكل المحتوى على الحديد أعطيه موزاً وتفاحاً ومشمشاً وفراولة وعصير قصب وعسلاً اسود ولحماً وكبدة والطبيب سوف يكتب له بعض الأدوية الضرورية .

الآن هل عرفت طفلك لماذا يأكل البوية ويلحس التراب اهتمى بتغذية طفلك وأعطيه الغذاء الجيد المتوازن فالأكل فى هذه السن أهم من شرب الحليب فقط .

(س) : أنا سيدة وزني يزيد فى شهر رمضان ماذا افعل ؟

(ج) : لقد حولنا أعيادنا وأيامنا الدينية إلى مناسبات للأكل والتفاخر بما لذ وطاب والمفروض أن شهر رمضان شهر عبادة والشعور بالفقير ومساعدته لأن الإنسان يمتنع عن الطعام والشراب من السحور وحتى غروب الشمس أى مدة طويلة ولكننا حولنا هذا الشهر الكريم إلى موسم للأكل فكل عائلة عندنا قبل الشهر ترتب ميزانية لتحضير الأكل من طعام لذيذ ومن قطايف وكنافة ومكسرات وحلويات وياميش رمضان وعندما يضرب مدفع الإفطار تبدأ الأفواه فى التهام السكريات والنشويات والدهون والحلويات والفطائر ناهيك عن العزائم والمجاملات العائلية لأن العائلات لا تجتمع إلا فى رمضان وعلى موائد الأكل والجلوس أمام التليفزيون وما يقدمه من برامج مسلية ومشوقة ومسلسلات وراحة وخمول طوال النهار وأكل كثير طوال الليل .

لذلك هذه دعوة للجميع خصوصاً النساء أن يكون شهر رمضان هو شهر التحدى والعزيمة على عدم زيادة الوزن بعدما وعدم الإقبال على شراء الأكلات السريعة

طول شهر رمضان المملوءة بالسكريات والنشويات والدهون.

(س) : لماذا تحدث السمنة ؟

(ج) : تحدث السمنة عندما تكون كمية الطاقة المكتسبة التى تدخل إلى الجسم أكبر من الطاقة الخارجة أى المفقودة منه ولذلك التحكم فى الغذاء والحركة هما المفتاح لإنقاص الوزن .

ويحتوى الجسم على ٣٠ مليار خلية دهون وتنحصر وظيفة الخلايا الدهنية فى تخزين الدهون للاستفادة منها وقت الحاجة وعندما تتحلل الجلسيريدات الثلاثية Triglycerides وهى أخف أنواع الدهون تتحول إلى أحماض دهنية تمد الجسم بالطاقة حين تأكسدها ولكن يجب أن نعرف أن هرمون الأنسولين المفرز من البنكرياس يلعب دوراً أساسياً فى المساعدة على تخزين الدهون .

ولذلك يتحكم مركز الشهية الذى يقع تحت المهاد «الهيبوثالاموس» فى قاع المخ فلو فقد قاع المخ بعض وزنه يقوم هذا المركز باستعادة ما فقده من وزن وعند شعور الإنسان بالجوع يكون السبب انخفاض نسبة الجلوكوز فى الدم ويقوم مركز الجوع بارسال إشارات عصبية للمخ فتزيد شهية الأكل ولذلك تعتبر كثرة الأكل وسوء اختيار أصناف الأكل وعدم الحركة هما السبب فى زيادة الوزن .

ويلعب التوتر والشد العصبى والحالة النفسية دوراً أساسياً فى ذلك لأن هؤلاء الأشخاص يندفعون إلى تناول الطعام وتلعب العوامل الوراثية دوراً محدداً فى ذلك كما تلعب السن دورا بسيطاً كذلك .

(س) : ببساطة ما تعريف السمنة ؟

(ج) : فى الأحوال العادية تكون الدهون ١٥ - ٢٠٪ من وزن الجسم للذكور و٢٠٪ إلى ٢٥٪ فى الإناث ولكن الشخص المصاب بالسمنة يكون أكثر من ١٢٠ ٪ من وزنه دهون .

(س) : متى تبدأ السمنة فى الظهور ؟

(ج) : تبدأ السمنة عادة فى الظهور فى سن الرابعة أو الحادية عشرة من العمر أى فى الأطفال أما فى الكبار فتظهر بعد الثلاثين سنة وتستمر بعد ذلك وكل أنوا ع السمنة تكون بسبب الإفراط فى تناول الأكل وعدم الحركة كما تظهر السمنة بسبب الحمل وبعد الولادة نتيجة العادات الغذائية السيئة للحامل كتناول الحلاوة الطحينية والزبدة وبعد الولادة من دهون وبط واوز وحمام .

(س) : أتناول بعض الهرمونات فهل هى السبب فى زيادة وزنى ؟

(ج) : حتى نعرف هل السمنة نتيجة الأدوية والهرمونات أم لا لابد أن نقيس الدهون التى تتركز فى الوجه وخلف الرقبة وفى الصدر والبطن ولكن يتم

التخلص منها بعد الانتهاء من العلاج الدوائى والهرمونى.

(س) : ما هى مضاعفات السمنة ؟

(ج) : السمنة سبب رئيسى ولأغلب الأمراض ، فى البداية تبدأ المضاعفات والميل الزائد للنوم والشخير وتوقف النفس فترة قصيرة ثم بعد ذلك ألم فى المفاصل وألم فى الظهر والربو ودهون الكبد وحصوة المرارة وخصوصا عند السيدات وقلة الخصوبة وعدم الحمل فى الرجال والسيدات وحدوث جلطات فى القلب والمخ ومرض السكر واحتمال الإصابة بالسرطان فى الرحم والثدى فى السيدات والبروستاتا والمعدة والقولون عند الرجال والنقرس وارتفاع ضغط الدم .

ومن المضاعفات أيضا الاكتئاب والقلق والصداع والحالة النفسية السيئة .

(س) : نسمع كثيرا عن أنظمة غذائية مختلفة ما هى وهل لها مضاعفات ؟

(ج) : هناك من الأنظمة الكثيرة وهى غير صحية وغير سليمة مثل النظام الكيميائى الشهير ويعتمد على انخفاض شديد فى النشويات والسكريات مع زيادة فى البروتينات .

وريجيم اليوم الواحد مثل الزبادى والموز والجريب فروت وريجيم الخضراوات فقط وأنظمة غذائية أصبحت

مشهورة بأسماء عديدة مثل النظام الغذائى لبريجيت باردو أو ريجيم الأميرة ديانا وكل ذلك يعتمد على المزاج الغذائى للشخص .

والأنظمة غير السليمة وغير الصحية ذات تأثير ضار على الصحة العامة لذلك لابد من الذهاب إلى طبيب التغذية وليس اتباع تجربة فلان أو فلانة ولا الاعتماد على الورقة المطبوعة وتنفيذها فلابد من مراجعة الطبيب المختص لمعرفة النظام الطبى السليم للتخسيس .

(س) : متى أتناول الفاكهة هل قبل الأكل أم بعده ؟

(ج) : أنسب ميعاد لتناول الفاكهة هو قبل الأكل على معدة فارغة ويفضل قبل الأكل بساعتين أو أكثر ولكن للأسف فالعادات المتبعة عند الكثيرين هى تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة وهذا يؤدى إلى عسر هضم ويبقى كل من الطعام والفاكهة فى المعدة فترة طويلة مسبباً تخمر الأكل وحموضة وحرقاناً فى المعدة وغازات وخصوصاً إذا كان الطعام يحتوى على كميات كبيرة من البروتين وينشأ على أثر ذلك تعطيل عملية الهضم وعدم استهلاك للطاقة مما يؤدى لزيادة الوزن .

ويجب أن تكون الفاكهة طازجة حتى تساعد على راحة الجهاز الهضمى وصيانته وتنظيفه .

ونصيحتى أهضم وأمضغ الفاكهة جيدا لأنها سهلة

الامتصاص وتعتبر الفاكهة أكثر الأغذية فائدة للصحة العامة ولا يجب طبخ الفاكهة لأن قيمتها الغذائية وهى طازجة .

(س) : اشرب المياه الغازية مع الأكل هل من ضرر لذلك ؟

(ج) : المياه الغازية عديمة الفائدة ولو أخذت أثناء تناول الأكل فإنها تسبب التخمر لاحتوائها على سكر كما أنه تؤدى إلى سوء هضم وتسوس الاسنان ولا يقل الضرر باستعمال الدايت لأنها تحتوى على بدائل السكر الضارة ولابد من الابتعاد عن هذه العادة الغذائية الضارة والسيئة.

والمياه الغازية بها مادة الكافيين الذى يحدث تأثير إدمان يتعود عليه الشخص وتحتوى المياه الغازية على نسبة كبيرة من الفسفور الذى يحدث اختلال فى نسب الكالسيوم إلى الفسفور مما يؤدى إلى فقدان سريع للكالسيوم فى العظام خصوصا للأطفال فى فترة نمو العظام .

والأفضل الامتناع عن تناول المياه الغازية لأنها أحد الأسباب فى هشاشة العظام والمياه الغازية تساعد على زيادة الوزن لما تحتويه من سكر وتساعد على ارتفاع ضغط الدم لأن احماض المعدة تتفاعل مع بيكربونات الصوديوم الموجودة فى المياه الغازية وتسبب عسر الهضم

مما يجعل كلوريد الصوديوم يتكون مع أحماض المعدة . والأفضل تناول العصائر الطبيعية الطازجة .

(س) : أنا أحب اللحوم الحمراء فهل هناك أضرار منها ؟

(ج) : النباتيون أقل عرضة لأمراض القلب والنقرس وارتفاع ضغط الدم من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم الحمراء بكثرة . فاللحوم الحمراء كثيرة الدهون وهى تسبب الإمساك واضطراب القولون وتسبب سرطان القولون والمعدة وتقلل من امتصاص الكالسيوم وتساعد على حدوث هشاشة العظام . وترهق الكبد فى عملية التخلص من الامونيا الناتجة عن التمثيل الغذائى للحوم .

والاعتماد على الخضر والفواكه والألبان أفضل من اللحوم الحمراء وإن كان لابد من تناولها فى المناسبات فيفضل تناول البقدونس معها ، مع تناول شرائح من الخس والكرنب الطازج مع اللحوم كما يستحسن إضافة الليمون أيضا إليها وتناولها مع الخضراوات والسلطة ولا يجب الجمع بين اللحوم والنشويات .

(س) : أتناول وجبة واحدة في اليوم ومع ذلك أنا زائدة فى الوزن ما سبب ذلك ؟

(ج) : الوجبة الواحدة فى اليوم تجعل الإنسان يشعر بالجوع لذلك يندفع إلى أكل كمية كبيرة من الطعام إلى درجة الامتلاء وعدم الشبع والسبب الثانى هو قلة

الحركة فقد وجد أن الأشخاص زائدى الوزن لا يتناولون طعام الإفطار ومع ذلك يزيدون فى الوزن لذلك النصيحة أكثر من مرات تناول الطعام ولكن لا تكثر من السكريات والدهون المشبعة وتحرك كثيرا ولذلك ليس المهم فى كمية الأكل ولكن المهم فى نوعية الأكل والحركة والرياضة .

(س) : ابنتى عمرها سبع سنوات زائدة فى الوزن هل هناك طريقة لإنقاص وزنها ؟

(ج) : السبب فى زيادة وزن ابنتك هو الاعتقاد الخاطىء لدى جميع الأمهات أن الأكل الكثير له فوائد كبرى للأطفال ولذلك فنحن جميعا نشجع أطفالنا على الأكل لذلك ينشأ الطفل أو الطفلة محبا للأكل الكثير ثم المكافأة بالحلويات والشيكولاتة والأكلات السريعة الجاهزة المحتوية على السعرات الحرارية العالية وعدم الحركة بسبب الجلوس للمذاكرة أو الجلوس أمام التليفزيون والأتارى والكمبيوتر .

وهناك سبب آخر أن المدرسة أهملت الأنشطة الرياضية وتم التركيز على الدورس فقط وعموماً فالتهام الصغار للطعام بكثرة وخصوصا السكريات والدهون وعدم ممارسة الرياضة هما لب المشكلة والحل أن تمارس ابنتك الرياضة وجعلها جزءاً أساسياً من حياتها لذلك لابد من الاشتراك فى ناد رياضى لممارسة الرياضة فى هذه السن المبكرة وجعل الرياضة جزءاً من حياتها .

(س) : هل هناك طريقة صحية سليمة لإنقاص الوزن ؟

(ج) : الطريقة السليمة الوحيدة لإنقاص الوزن تقليل كمية الطعام مع الحرص على تناول جميع أنواع الطعام وهذه الطريقة تؤدى إلى إنقاص السعرات الحرارية التى يكتسبها الإنسان يوميا مع مزاولة النشاط الرياضى بشرط أن يتم إنقاص الوزن بطريقة تدريجية حتى يتعود الجسم والمعدة على قلة الأكل والنشاط والحركة وهناك ريجيم وصفته لإنقاص الوزن ويتلخص فى الأتى :

- ابتعد تماما عن الزيوت والدهون المشبعة .
- استعمل فقط زيت الزيتون فى الأكل والطبخ .
- اشرب كميات كبيرة من الماء يوميا حوالى ٣ لترات ماء يوميا .
- كل جيدا فى وجبة الفطور يوميا ومبكرا .
- تناول كمية من الفاكهة قبل تناول الغداء وقبل العشاء بساعتين .
- ابدأ الغذاء بالسلاطة والخضار .
- أمضغ الطعام جيدا .
- ابتعد قدر الإمكان عن السكر والحلويات والشيكولاتة .
- مارس الرياضة ولو المشى ساعة واحدة يومياً أو ثلاثة أيام فى الأسبوع.

● ابتعد عن اللحوم الحمراء وكل ما تريد من لحوم بيضاء وأسماك ودجاج وهذا هو الرجيم الصحى السليم ماء كثير ودهون غير مشبعة وأكل كل شىء والابتعاد عن اللحوم الحمراء .

(س) : أنا فتاة قالوا وزنى مثالى فكيف يتسنى لى المحافظة عليه ؟

(ج) : المهم أن تحافظى على وزنك المثالى عن طريق الأكل القليل والحركة الكثيرة أنت تحتاجين ٢٥٠٠ سعر حرارى أهم شىء الغذاء المتوازن وتناول وجبات غذائية على فترة متقاربة لابد من الفطور والغداء والعشاء أو أكثر مع النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا وممارسة الرياضة والإقلال قدر الإمكان من السكريات والدهون المشبعة ونصيحتى أن تكون الفاكهة طازجة والعصائر بدون سكر وأن تتعودى على الخبز الأسمر السن وعدم الأكل أمام التليفزيون ومضغ الطعام جيدا .

(س) : هل هناك هرم لإنقاص الوزن مثل الهرم الغذائى والمجموعات الغذائية ؟

(ج) : ليس هناك هرم لإنقاص الوزن ولكن معنى الهرم هو المجموعات الغذائية التى فى أسفله والتى يجب تناولها بكثرة ثم الإقلال فى الأغذية التى فى أعلى الهرم والمجموعة الغذائية فى أسفل الهرم هى مجموعة الأولى وتتكون من الفواكه والخضراوات الطازجة والسلاطات

والعصائر ثم المجموعة الثانية والتى تتكون من الحبوب الكاملة والمكسرات والخضار المطبوخ ثم المجموعة الثالثة من الخبز والبطاطس والبقوليات والأرز والمكرونة ثم المجموعة الرابعة اللحوم والفراخ والأسماك والألبان ثم الخامسة التى يجب الإقلال منها وهى الدهون والحلويات.

(س) : هل هناك عوامل تتحكم فى سرعة احتراق الطاقة ؟

(ج) : نعم .. هناك عوامل كثيرة منها كمية الطاقة الداخلة إلى الجسم عن طريق الأكل والحركة ثم أن هناك بعض الهرمونات التى تحرق الطاقة وهذا ما نسميه التمثيل الغذائى وسرعة الاحتراق مثل هرمون الغدة الدرقية وهرمون الأنسولين الموجود فى البنكرياس وهرمون الجلوكاجون وهو موجود كذلك فى البنكرياس وكذلك هرمون الأدرينالين والكورتيزول وكذلك هرمون الذكورة وكذلك هرمون الأنوثة أى التستستيرون والأستروجين .

(س) : ما هى الأطعمة الصديقة من غير الصديقة بالنسبة للإنسان ؟

(ج) : الأغذية عدوة الإنسان هى السكر والزبدة والدهون المشبعة واللحوم الحمراء والدقيق الأبيض والملح والكاكاو. ولذلك تسمى بالسموم البيضاء وهى السكر

والدقيق الأبيض والسمنة والملح والتى يجب الابتعاد عنها لأنها تمثل خطراً على صحة الإنسان وتسبب الأمراض المختلفة .

والأغذية صديقة الانسان هى الألياف مثل الردة والخبز الأسمر والبقوليات والخضراوات والسلاطة والزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون والزيت الحار وزيت عباد الشمس لذلك أكثر من الألياف والسلطة والفاكهة الطازجة .

(س) : من أين أبدأ فى إنقاص وزنى ؟

(ج) : الأمر فى غاية السهولة واليسر فالبداية الصحيحة تعنى تناول الغذاء المتوازن والحركة الكثيرة أى الأكل القليل والنشاط وكلما سارعنا فى ذلك يكون سهلاً جدا، احرص على كتابة كل ما تتناوله من طعام طوال الأسبوع ثم تناول فى الأسبوع الذى بعده نصف الكمية . لابد أن يكون الغذاء متوازنا وطازجا وصحياً وسليماً ويحتوى على جميع العناصر وبكمية قليلة مع الحركة والحركة باستمرار .

(س) : أنا سيدة بدينة .. بماذا تنصحنى لكى أنقص وزنى مع العلم أننى ملولة وأصاب بالإحباط عندما أتبع نظاماً غذائياً يهدف إلى تخسيس الوزن ؟ فما هو الحل ؟

(ج) نعم هناك حل وقد لخص الله سبحانه وتعالى كل هذا الموضوع فى أية عظيمة المعنى وهى الريجيم

والتخسيس والمحافظة على الشكل الجميل فى هذه الآية وتقول (كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) سورة الأعراف الآية ٣١ بمعنى أن نأكل كل شئ ولكن بكمية قليلة جدا فمثلا وزنك ٩٥ كيلو جراماً محتاجة يوميا ٩٥ جم بروتين فقط ولا تزيد كمية الدهون عن ٢٥٪ من الطاقة اليومية مع مراعاة استهلاك ٥٠٪ من كمية الأكل من المادة النشوية مع مراعاة الحركة باستمرار :

(س) : هل هناك نظام غذائى متوازن ؟

(ج) ضبط الوزن يعنى أن الطاقة الداخلة للجسم تساوى الطاقة المفقودة من الجسم لذا لابد من الإقلال من السكريات والدهون المشبعة وتناول وجبات غذائية متوازنة ومضغ الطعام جيدا وعدم الاستعجال والعجلة مع الحركة الكثيرة ولا داعي لاستعمال السمن البلدى واستعمال الزيوت غير المشبعة بدلا منها مثل زيت عباد الشمس وزيت الزيتون والزيت الحار وزيادة عدد مرات الأكل على فترات قصيرة لأن ذلك يزيد من سرعة التمثيل الغذائى وحرق سعرات أكثر وتناول العصير والفاكهة الطازجة والسلاطة الخضراء ولا تأكل أمام التليفزيون ولا داعى لتحمير الأكل وأترك المائدة مباشرة بعد الانتهاء من الأكل وابتعد عن الأكلات السريعة ولابد من تغيير نمط حياتك اليومى من الخمول والكسل إلى الحركة والنشاط ومن الإسراف فى الأكل إلى تقليله والاعتدال فيه .

(س) أسمع كثيرا عن الغذاء المضاد للأكسدة فما هو ؟

(ج) الأكسدة هى تعرض أى مادة لفعل الأكسجين الذى يتحد معها ويغير من صفاتها الكيميائية وهناك أكسدة طبيعية تحدث أثناء تمثيل الغذاء وتنطلق الطاقة منها وهناك أكسدة ضارة تحدث من انطلاق ذرات الأكسجين وتكون شاردة من هذا التفاعل ولذلك تؤكسد الخلايا وتتلفها .

جلوكوز (سكر) + أكسجين ← ثانى أكسيد الكربون + ماء + طاقة ، هذه هى الأكسدة الطبيعية

أما الأكسدة غير الطبيعية :

جلوكوز (سكر) + أكسجين ← طاقة + ثانى أكسيد الكربون + ماء + مركبات بها ذرات أكسجين حرة شاردة.

وهى الذرات التى تشطر البروتينات وتفقدها التوازن وهى السبب فى الأمراض مثل تصلب الشرايين والزهايمر وغيره من الأمراض المختلفة .

وتشمل ضد الأكسدة : فيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين هـ ومن المعادن السيلينيوم والكروم وبعض المركبات الغذائية مثل الفايتو Phyto والفلافونويدز Flavonoids.

(س) هل يمكن توضيح معادلة بسيطة للقضاء على زيادة الوزن ؟

(ج) المعادلة السهلة والبسيطة هى :

طعام أقل + حركة أكثر = رشاقة وصحة وشكلاً جذاباً.

والابتعاد عن السموم البيضاء وهى السكر والملح والدقيق الأبيض الفاخر والسمن البلدى . ولذلك قالوا غذاؤك دواءك وليس المطلوب هو الالتزام بنظام غذائى قاسٍ .

ولكن احتياجات الجسم من السعرات الحرارية فى المعادلة التالية :

الوزن × ٣٠ = سعر حرارى فلو أن وزنك ٧٠ كجم فأنك تحتاج إلى ٧٠ × ٣٠ = ٢١٠٠ سعر حرارى يومى .

وتكون المعادلة فى حالة إنقاص الوزن الوزن المثالى × ٢٢ .

(س) أسمع كثيرا عن فوائد الشاى الأخضر فهل تناوله يؤدى إلى إنقاص الوزن ؟

(ج) الشاى الأخضر مهم جدا للجسم لاحتوائه على مواد ضد الأكسدة وهو صحى ويجب تناوله بدلا من الشاى العادى الأسود ولكنه لا يؤدى إلى إنقاص الوزن ولكن الشاى الأخضر مفيد صحيا ولذلك ننصح بالإكثار منه وعدم الاسراف فى تناول الشاى العادى والقهوة والكاكاو والكولا لأن كل هذه المشروبات بها مادة الكافيين الضارة للصحة ولذلك يجب استبدال الشاى العادى بالشاى الأخضر وكذلك القهوة إلي القهوة منزوعة الكافيين .

وشرب الشاى العادى بعد الأكل يمنع امتصاص الحديد وفيتامين B12 الموجود فى الأكل ويؤدى إلى فقر الدم .

(س) نسمع كثيرا عن اللحوم المصنعة مثل البسطرمة واللانشون هل هى ضارة بالصحة ؟

(ج) اللحوم الحمراء عموما كلها ضارة بالصحة لأن معدة الإنسان غير مهيأة لهضم اللحوم الحمراء لأن لعاب الإنسان قلوى التفاعل مقارنة بلعاب الحيوانات المفترسة حامضية التفاعل وعندنا وخاصة فى الفلاحين الذى لا يأكل لحوماً كأنه لم يأكل ولو عزمت صديقاً على أكل عادى بدون لحوم لشعر بعدم الارتياح والضيق نحو مضيفه أما عن اللحوم المصنعة فإن المصنع لابد أن يضيف مواد مالئة مثل النشا وهى بيئة جيدة لتكاثر البكتريا كما أن بعض المصانع تضيف جلد الدجاج كمصدر الدهون ناهيك عن المواد الحافظة ومكسبات اللون والطعم الضارة بالصحة لذلك لا تكثر من تناول اللحوم الحمراء ولا المصنعة واستبدلها بالأسماك والدجاج لأنها أفيد للصحة .

(س) أنا أم لطفل صغير يحب أكل البيض .. فهل هناك خطورة من الميكروبات التى قد توجد به ؟

(ج) الميكروب المسبب للحمى التيفودية هو ميكروب

السالمونيلا ويوجد في جدار البيض الخارجي وليس من الداخل ولذلك لابد من غسل البيض جيدا والبيض طعام معروف من قديم الزمان وهو محبب لدى الإنسان وكان قدماء المصريين يعتبرونه رمزا لإله الشمس ولذلك لابد أن ينضج البيض على نار هادئة حتى لا يفقد مافيه من مواد غذائية والبيض غني بالمواد الزلالية وغني بالمواد الدهنية وكذلك الفيتامينات والمعادن وهو غذاء مفيد جدا للصغار والكبار ولذلك لابد من أكل البيض مسلوقاً جيدا .

ويجب أن نعرف أن الأطفال لابد من إعطائهم البيض لأنه مهم في دور النمو ويجب أن يتم أكل البيض حتى سن الثلاثين من العمر وبعد الثلاثين لابد من الإقلال منه.

(س) هل يمكنني معرفة أن البيض طازج أم لا ؟

(ج) أولا يجب تناول البيض مسلوقاً جيدا ويجب أن يترك في الماء في حالة الغليان لمدة سبع دقائق ويجب أن يكون البياض صافيا وكذلك الصفار ومن الخارج تكون القشرة خشنة وإذا وضعت في الماء تسقط فيه ولا تطفو .

ويجب شراء البيض الطازج وعند حفظ البيضة في الثلاجة يجب أن توضع بحيث يكون طرفها المدبب أسفل وطرفها العريض إلى أعلى بسبب وجود فقاعة هوائية في الطرف العريض .. ويفضل شراء البيض الكبير الحجم ولذلك لابد أن تفقد البيضة برودتها قبل السلق أما القلي

فيجب أن يتم القلى بالزيت غير المشبع حتى تنضج مع عدم أكل البيض النيئ .

(س) أنا شاب أحب الفول المدمس صباحا ومساء هل هناك ضرر من كثرة تناوله ؟

(ج) لا يوجد أى ضرر من أكل الفول المدمس فهو ممتاز صحيا ويعتبر الأكلة الشعبية فى كل الدول العربية وخاصة مصر وهو من أطعمة السعادة والانشراح بعكس ما يقال عنه دائما ولكن أسلوب التغذية عندنا خاطئ لذلك لا يجب إضافة السمن البلدى عليه ويجب أكل الفول المدمس بقليل من زيت الزيتون أو الزيت الحار مع الليمون مع جبنة قريش وخيار وطماطم وعدم شرب الشاى بعد أكل الفول مباشرة .

ويجب أن نعرف أن الفول غنى بمادة الحديد ولكن إضافة الليمون على الفول يساعد على امتصاص الحديد فى الجسم ولذلك البيض مع الفول أو الفول مع الجبنة القريش يعنى مزيداً من السعادة والسرور والقوة والصحة .

(س) أنا سيدة متزوجة أعانى وزوجى من السمنة بسبب الأكل المحمر بالسمن البلدى بماذا تنصحنى ؟

(ج) تحمير الحمام واللحوم والبط والدجاج بالسمنة البلدى أو الزيت طريقة خاطئة للتغذية ولذلك يجب التوقف

عنها فورا وأفضل طريقة للتحمير أن توضع فى الفرن بدون أى اضافات ولا سمنة ولا غيرها وهناك زيت واحد هو زيت السمسم (السيرج) يمكن استخدامه لأن هذا الزيت يحتوى على مواد مضادة للأكسدة وللأورام ويعطى الشباب والحيوية ويؤخر الشيخوخة ولا يسبب فى زيادة الكوليسترول فى الدم .

(س) هل هناك خطورة على الصحة نتيجة استعمال الزيوت فى الطعام ؟

(ج) كل جرام من الزيوت والدهون يعطى ٩ سعرات حرارية ينصح بعدم تناول الدهون المشبعة مثل الزبدة والسمن البلدى والقشدة وصفار البيض ولكن يجب استعمال الزيوت والدهون غير المشبعة مثل زيت عباد الشمس وزيت الزيتون والزيت الحار لأن الإكثار من الدهون المشبعة تسبب زيادة الوزن وتصلب الشرايين وجلطات القلب والمخ .

وكلنا نعرف أن الكوليسترول مادة ضارة للجسم إن زادت عن المعدل الطبيعى وهناك مصدران للكوليسترول الأول من الطعام والمصدر الثانى ما يتكون داخل الجسم من الكبد والكوليسترول مهم جدا فهو يدخل فى تركيب الهرمونات وعصارة المرارة وكذلك جدار الخلية ولذلك عندما يمتنع الإنسان عن أخذ الدهون فى الأكل فإن الكبد يوفر حاجة الجسم له كما أن الزيوت والدهون مهمة جدا

لإذابة بعض الفيتامينات مثل فيتامين «أ» و«هـ» و«د» لكن يجب تناول الزيوت والدهون غير المشبعة وغير الضارة وزيت الذرة مفيد ومهم جدا ولكن بصورته الباردة فقط .

(س) هل يمكنني أن أتخلص من الكوليسترول الزائد في الدم ؟

(ج) نعم بالتغذية المتوازنة يمكن خفض نسبة الكوليسترول ولذلك يجب استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة والإقلاع عن التدخين وشرب الكحوليات وتناول كميات كبيرة من الطعام المحتوى على فيتامين هـ وكذلك ج ومضادات الأكسدة وشرب الحليب خالي الدسم وممارسة الرياضة والحركة واستبدال اللحوم الحمراء باللحوم البيضاء والأسماك وتجنب المخبوزات الجاهزة والكعك والبطاطس المقلية والأطعمة الجاهزة السريعة .

(س) هل هناك خطورة من أدوية خفض الكوليسترول ؟

(ج) الأدوية لابد أن توصف بواسطة الطبيب المعالج ويمكن استعمالها لفترة قصيرة ولكن الأهم الطعام المتوازن الذى لا يحتوى على الدهون المشبعة فهو علاج كاف لأنه يعمل على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم .

(س) نصحتنى جارتى أن استعمل الفيتامينات لعلاج الدوخة .. فهل هذا صحيح طبيا ؟

(ج) يجب معرفة سبب الدوخة عن طريق الطبيب فإن كانت بسبب فقر الدم يجب تناول الأغذية المحتوية على الحديد وإن كانت بسبب ضغط الدم أو غيره يجب أن يكون الطبيب المختص هو الذى يعطى العلاج .

عموما الغذاء المتوازن يحتوى على جميع أنواع الفيتامينات وخاصة السلاطة والفاكهة لأن الفيتامينات ضرورية جدا للجسم وهناك فيتامينات تذوب فى الدهون مثل «أ» و«د» و«هـ» و«ك» وأغلب مصادرها حيوانية وهناك الجزر والفيتامينات التى تذوب فى الماء مثل «ب» المركب وحامض الفوليك وفيتامين «ج» وأهم مصادر الفيتامينات هى :

فيتامين أ : موجود فى الشمام والكانتلوب والجريب فروت وورق العنب ، الملوخية ، الكرنب ، البطاطا ، قرع العسل ، المانجو ، الجزر ، الجرجير ، الكبدة ، الأسماك ، البيض ، الألبان ، ومنتجاتها .

فيتامين د : فى الأسماك ، زيت كبد الحوت ، الكبدة، صفار البيض ، الألبان ، الأشعة فوق البنفسجية (أشعة الشمس) .

فيتامين ك : الأوراق الخضراء مثل الخس والملوخية والرجلة ويمكن صناعته داخل الجسم .

فيتامين هـ : زيت عباد الشمس ، جنين القمح ، البليلة ، الفريك ، العيش الأسمر ، الأوراق الخضراء ،

اللوز ، البندق ، فول الصويا ، الأسماك ، الكبدة .

فيتامين ج : الليمون ، البرتقال ، الجريب فروت ، الشمام ، الكانتلوب ، المانجو ، التوت ، الطماطم ، البطيخ ، الفراولة ، البقدونس ، الجرجير ، الجوافة ، عسل النحل ، البروكلى .

فيتامين ب : الخميرة ، البليلة ، عباد الشمس ، الفريك ، العيش الأسمر ، الكبدة ، الموز ، الأسماك ، الفول ، الحليب .

حامض الفوليك : موجود فى الفواكه الطازجة .

(س) أحب الأكلات المالحة مثل الجبنة القديمة والمش والرنجة والفسيخ .. فهل هناك أضرار صحية من تناولها ؟

(ج) نعم هناك أضرار صحية شديدة على الإنسان لأن الجسم يحتاج يوميا من ملح الطعام ٢,٥جم ولذلك عند زيادتها تحدث أضرار شديدة مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادته هى أحد أسباب ظهور الشيخوخة المبكرة ولذلك يجب الامتناع نهائيا عن الطرشي والفسيخ والحادق والجبنة والمش وغيرها خاصة لمن هم فوق ٣٥ سنة والاكتفاء بالملح من الخبز وبعض الخضار والفاكهة .

(س) هل طريقة الطهو تفسد الفيتامينات والأملاح ؟

(ج) يجب عدم طهو الفاكهة والخضراوات ويفضل

أكلها طازجة لأن الطهو يفسد الفيتامينات مثال بسيط البطاطس من أكثر الخضراوات احتواء على فيتامين ج ولكن عند قلي البطاطس أو وضعها في الفرن أو الطبيخ يفسد هذا الفيتامين وتصبح البطاطس نشويات فقط وليس بها أى فيتامين .

(س) ما هى مركبات «الفايتو» ؟

(ج) مادة الفايتو Phyto هى مادة توجد فى الطماطم والشاى الأخضر والسمسم وزيت السمسم والطحينة والكرنب والقرنبيط وهى مهمة جدا لأنها مادة مضادة للأكسدة وهى مفيدة لأنها تعطى مناعة ضد السرطان وكذلك تؤخر الشيخوخة .

(س) أسمع كثيرا عن الألياف ما هى وما فائدتها ؟

(ج) الألياف باختصار شديد مادة لا تهضم ولا تمتص فى الأمعاء وتبقى كما هى مكونة كتلة من الفضلات مع بقايا الأكل وهى مادة مفيدة جدا لأنها تعمل على حركة الأمعاء وخاصة القولون وعدم كسل الأمعاء هذه الحركة الدودية مهمة جدا لأنها تمنع الإمساك والبواسير والشروخ الشرجية وهى مادة مقاومة للسرطان لأنها تمنع تلاصق المواد الضارة إلى جدار القولون وتشعر الإنسان بالامتلاء لذلك هى إحدى الطرق للتخلص من البدانة وتمنع امتصاص الكوليسترول والسكر وهى

مفيدة لمرض السكر وارتفاع الكوليسترول ولكن وجود الألياف بكثرة يمنع امتصاص الحديد والزنك والكالسيوم .

والأغذية الغنية بالألياف هى الخضراوات ، الفواكه ، الحبوب ، الفول المدمس ، العدس ، الخبز ، الأسمر ، البصل ، الأرز الأسمر ، القمح ، الردة ، الكمثرى ، التفاح ، البرتقال ، الكرنب ، الموز، الخوخ ، الطماطم ، البطاطا ، التوت .

(س) هل هناك طريقة للحصول على الألياف بكميات مناسبة ؟

(ج) أولا : أكثر من الفاكهة الطازجة أى خمس ثمرات فاكهة يوميا .

ثانيا : حاول أكل الفاكهة نفسها وليس العصير .

ثالثا : خذ يوميا كمية كبيرة من السلاطة .

رابعا : اعتمد فى غذائك على الخبز الأسمر .

خامسا : أكثر من أكل البليلة والبقوليات يوميا .

(س) هل كثرة الألياف ضارة ؟

(ج) الإكثار جدا من الألياف يسبب بعض الأمراض مثل هشاشة العظام بسبب قلة امتصاص الكالسيوم نتيجة كثرة وجود الألياف فى الطعام .

(س) هل هناك أطعمة مفيدة صحيا يجب تناولها بكثرة ؟

(ج) نعم هناك أغذية مفيدة جدا مثل العسل الأبيض لأنه غنى بمواد ضد الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين «ج» وغيره وهو شفاء للناس من أغلب الأمراض ومفيد للأطفال والكبار .

وهناك العسل الأسود لأنه يحتوى على كمية كبيرة من فيتامين «ب» والحديد والكالسيوم والأملاح المعدنية والأسماك لاحتوائها على بروتين سهل الهضم وبعض الفيتامينات ويحتوى الحليب على غذاء كامل وكذلك اللبن الزبادى طعام العمر الطويل وهو غنى بالكالسيوم وهناك البليلة فهى مهمة جدا ولو تمت إضافة الحليب عليها لكان غذاء كاملا والدقيق الأسمر وكذلك الخضار والفاكهة الطازجة .

(س) هل هناك أطعمة يجب الابتعاد عنها ؟

(ج) نعم السموم البيضاء ، الدقيق الأبيض والسكر والملح والسمن البلدى والشاى والقهوة والمشروبات الغازية والكحولية والدهون المشبعة والكاكاو والوجبات الجاهزة السريعة الغنية بالدهون .

(س) هل هناك أضرار صحية نتيجة حدوث التداخلات الغذائية ؟

(ج) التداخلات الغذائية عديدة فى حياتنا العادية وهى أسلوب غذائى غير صحى وغير سليم وهناك عادات غذائية راسخة لم يتم تغييرها بسهولة ولذا ينصح الأطباء

بتفادى أكل اللحوم الحمراء مع النشويات فى نفس الوجبة الواحدة لأن ذلك يؤدى إلى تأخير عملية الهضم ويسبب حرقاناً فى فم المعدة وانتفاخا وغازات وإهدارا للطاقة ولذلك لابد من تناول اللحوم على حدة والنشويات على حدة فى وجبة أخرى .

ومن أمثلة التداخلات الغذائية الموجودة عندنا وهى اللحوم مع البطاطس أو الأرز مع السمك أو الدجاج مع المكرونة أو اللبن مع البسكويت أو الخبز مع البيض والطريقة السليمة هى تقديم اللحوم والأسماك والدواجن والخضراوات المطبوخة مع السلطة الخضراء . وتقديم النشويات مع النشويات والخضار والسلطة .

وتقديم الجبنة مع السلاطة أما البقوليات فتقدم مع السلاطة والخضار ولكن معدة الإنسان تتأقلم مع أى طعام وهذا ما يحدث كثيرا من الأمراض للإنسان ولذلك خلط البروتين مع البروتين والخضار مع الخضار والنشويات مع النشويات وهكذا وحتى المكسرات مع المكسرات مثل البندق واللوز واللب والفول السودانى .

وهناك تداخلات غذائية غير صحية مثل أكل الفاكهة بعد الأكل مباشرة ولكن الأسلوب الصحى هو أكل الفاكهة قبل الأكل بساعتين أو بعد الأكل بساعتين على معدة خالية .

وهناك تداخل وهو الإفراط فى تناول الدهون المشبعة

أو حتى عدم تناولها وكذلك تداخل عنصر الحديد مع تناول الشاى بكثرة أو عنصر الكالسيوم عند تناول الردة بكثرة ولذلك لا تجمع ما بين الحليب والكرنب والقرنبيط والفول مع أغذية الحديد مثل الخضراوات والكبدة والسمك والعدس واللوبيا والعسل الأسود .

وهناك تداخلات لبعض الأدوية مع الأغذية وهذا مايعرفه كل الأطباء فمثلا المشروبات الغازية والأطعمة المالحة تعوق من فاعلية أدوية الضغط .

وكذلك العرقسوس يتفاعل مع أدوية الضغط ويقلل من فاعليتها وكذلك تناول زيت الزيتون بكمية كبيرة يقلل من مفعول أقراص منع الحمل وقد يحدث الحمل فعلا ينصح بعدم تناول الحليب أثناء استعمال كبسولات التتراسيكلين وهكذا ..

(س) أنا سيدة زائدة فى الوزن .. فماهي أنسب المواعيد لتناول الطعام ؟

(ج) أكبر خطأ يرتكبه الإنسان أن يأكل فى أى وقت لأن الله لم يخلقنا للأكل فقط وهناك أوقات للأكل وأوقات للتمثيل الغذائى وأوقات لإخراج الطعام على هيئة فضلات لقد خلق الله الإنسان فى أحسن صورة وتقويم لذلك هناك دورة الإخراج وهى من الفجر حتى الظهر وهى مناسبة للإخراج ولذلك لابد من تناول كمية قليلة من الفطور وهناك دورة لتناول الطعام وهى فترة الظهر وحتى

بعد العصر ويكون الجسم مستعداً لأخذ الطعام ودورة هضم الأكل وامتصاصه ويطلق عليها العلماء دورة التمثيل الغذائي وهى من المغرب حى الفجر لذلك يجب الأمتناع فيها عن الأكل .

(س) أنا فتاة بدينة .. فهل يمكن أنقاص وزنى عن طريق أدوية التخسيس دون اللجوء لممارسة الرياضة ؟

(ج) الرياضة والحركة أهم شيء لاتضيعى وقتاً أكثر من ذلك عليك بتغيير نمط الحياة من السكون إلى الحركة وحاولى أن تكون ممارسة الرياضة شكلاً من أشكال الحياة أن رصيدك فى الحياة هو الصحة وليس المال ماذا ينفع المال مع المرض إبدئى من الآن بممارسة الرياضة أو المشى فى النادى أو على البحر أو فى الصحراء أو بين الحدائق أو على النيل مارسى الرياضة لأنها المدخل السليم للرشاقة وطول العمر والحياة الجميلة .. الرياضة مهمة جدا لأنها تقلل من ضغط الحياة العصبى وتحسن من شكلك وتركيزك .

قد تقولين إنك لاتجدين وقتاً لممارسة الرياضة .. ونصيحتى لك بالتأكيد هناك وقت لعمل ذلك لأن الإنسان لايعمل ليل نهار .. استثمرى وقتك فى الحركة والنشاط من أجل تحسين صحتك وتقوية جهازك المناعى . الرياضة ليس هناك عمر محدد لمزاولتها .

ابدئى بالرياضة البسيطة وبالتدريج حتى لايصيبك الملل والإرهاق . ليس مطلوبا منك سوى الاستمرار فى رياضة المشى لمدة نصف ساعة يومياً ثم ساعة بعد ذلك .. المهم الحركة وعدم الاستسلام للكسل والخمول.

(س) هل هناك وقت مناسب لمزاولة الرياضة ؟

(ج) نعم هناك أوقات مناسبة لممارسة الرياضة فى الصباح قبل تناول طعام الإفطار وليس بعده وفى صحبة أصدقاء يحبونك وتحبهم وفى الظل وليس فى الشمس الحارقة المهم مارس الرياضة أو المشى فى أى وقت ولكن على معدة فارغة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل.

(س) هل ممارسة الرياضة لها فوائد صحية ؟

(ج) نعم الرياضة لها فوائد صحية عديدة منها أنها تساعدك على أن تكون فى شكل جميل ونشيط وتقلل من التوتر العصبى والثقة بالنفس وتحسن عمل الرئة والقلب وتقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والرئة والشرايين وتصلب الشرايين وتحسن من الصحة العامة وتقلل من الوزن وتزيد رشاقتك وتمنع الأرق وقلة النوم وتقى الإنسان من الأمراض مثل هشاشة العظام والنقرس وضغط الدم المرتفع وتزيد الرغبة والقوة الجنسية

لدى الجنسين وتمنع السمنة .. إنها وقاية من كل الأمراض .

(س) هل هناك أضرار من عدم ممارسة الرياضة ؟

(ج) نعم الأضرار كثيرة منها زيادة الوزن وأمراض السمنة مثل أمراض القلب والرئة والكبد والعضلات وغيرها غير القلق والاكتئاب وقلة كفاءة الرئة والقلب والعضلات والشيخوخة المبكرة وخشونة المفاصل .

(س) بدأت فى ممارسة الرياضة ولكن وزنى لم ينقص .. وشعرت بالملل والإحباط ترى ماهو السبب ؟

(ج) لاتمارسى الرياضة من أجل إنقاص وزنك بل مارسى الرياضة لأنها مهمة جدا لحياتك وأعصابك وصحتك وسوف ينقص الوزن باستمرارك فى مزاولة الرياضة وحاول ممارسة رياضات متنوعة مع صديقاتك أو مع من تشعرين بالراحة معهن .

إن الاستمرار فى الرياضة يزيد من استهلاك الطاقة وهذه الطاقة تأتى من الدهون ونظمى الأكل وكمياته المهم استمرى فى الرياضة لأنه ثبت علميا أن الرياضة هى طريق الرشاقة والحيوية وأهم وسيلة لإنقاص الوزن.

(س) أنا مريض بالقلب هل يمكننى ممارسة الرياضة ؟

(ج) لأنك مريض بالقلب لابد من ممارسة الرياضة وخاصة المشى فى البداية ربع ساعة يوميا ثم نصف ساعة ثم ساعة يوميا بالتدريج لأن أطباء القلب يوصون مرضاهم بالمشى والحركة ولكن دون مجهود وبعد ذلك مارس بعض التمارين البسيطة وياحبذا مع مدرب رياضى وأهتم بتناول الغذاء المتوازن والقليل من الدهون والسعرات .

الرياضة تزيد من كفاءة القلب وتفتح شرايين أخرى صغيرة فى القلب والعضلات وبذلك نضمن تغذية أفضل وأوكسجين أفضل للقلب . وكما تقلل الرياضة من ضغط الدم المرتفع فإنها مهمة جدا لمرضى القلب ولذلك يجب المشى لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة فى اليوم .

(س) سمعت أن الرياضة مهمة للحالة النفسية ؟

(ج) فعلا التمارين الرياضية والحركة مهمة جدا لأن أى نشاط حركى يؤدى إلى إفراز مواد مهدئة ومسكنة طبيعية تسمى مادة أندورفينات وهذه المادة لها تأثير الأدوية المهدئة ولذلك يحس الإنسان بالسعادة والهدوء والانشراح.

وتعتبر الرياضة أهم من الأدوية إنها تحسن وتقلل الانفعال والتوتر والقلق والاكتئاب ويكون النوم أفضل ولذلك فالإنسان الذى لايزاول الرياضة يكون أكثر عرضة

للإصـابة بالأمـراض من الإنسـان الذى يزاول الرياضـة بانتظام وأفـضل أنواع الرياضـة المشى أو الجـرى فى الهـواء الطلق أو بين المزارع أو فى جـو هـادئ مـتـجـدد الهواء ومع صحبة ترتاح إليها .

(س) أنا سيـدة حـامل أرغب فى إنقـاص الوزن وممارسة الرياضة هل يمكننى ذلك ؟

(ج) الحـركـة بركة كـمـا يقـولون عليك بالمشى فـقط فالمشى مـهم جدا حـتى يوم الولادة أمـا النظام الغـذائى لإنقاص الوزن أثناء الحمل فـهو غير مـستحب لذلك عليك التـركيـز على الأكل المفيد الغنى بالفيتامينات والأمـلاح المعـدنيـة والبـروتينات والإقـلال من السكريات والدهون المشبعة والإكثار من السلطة والفاكهة والخضراوات وزيت الزيتـون وزيت عبـاد الشـمس والقليل من الأرز والمكرونة وعليك بالخبز الأسمر البلدى .

أمـا الأدوية فلا يجب استعمالها إلا بواسطة الطبيب المعـالج لذلك يجب مراجـعـة طبيب النسـاء لمتابـعة الحـالة الصحية لك وللجنين ومراجعة طبيب التغذية .

عليك بالحركة وخاصة المشى وعدم الكسل وعدم التهام المزيد والمزيد من الأكل .

وتحتاج الحامل إلى الكالسيوم الذى يوجد فى الحليب والأجبان والزبادى كما تحتاج إلى الحديد الذى يوجد فى الفاكهة والسلاطة وكذلك البروتينات الموجودة فى الألبان والأسماك والبيض والدجاج والبقوليات .

(س) أنا موظف ودخلى بسيط .. أرغب فى معرفة الأغذية الرخيصة المفيدة لى ولأسرتى ؟

(ج) حتى يكون الغذاء متوازنا وكاملاً صحيا ورخيصاً يجب أن يحتوى على :

- زيت عباد الشمس وزيت الذرة والزيت الحار وزيت الزيتون وهذه هى المواد الدهنية .

- خبز أسمر بلدى وأرز أو مكرونة وبطاطس وهذه هى النشويات .

فول مدمس أو طعمية أو عدس أو جبن أو حليب وهذه هى البروتينات والأملاح .

الجرجير والفجل والخس والجزر وهذه هى الخضراوات الطازجة المحتوية على الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء برتقال وليمون وكمثرى وجوافة وتوت وفراولة وكانتلوب وبطيخ وشمام وهذه الفاكهة المحتوية على الفيتامينات والأملاح والماء .

(س) المواد الحافظة والمضافة إلى الأكل هل لها أضرر صحية ؟

(ج) فى جميع بلاد العالم توجد قوانين وأنظمة لإضافة المواد الحافظة إلى الأكل وهناك تحذيرات عالمية من خطورة هذه المواد إذا أضيفت أكثر مما هو مسموح بها وخلاصة القول الأفضل تناول الطعام الطازج والابتعاد عن هذه المواد ومنها :

مواد التحلية :

مثل السكارين / السيكلمات / الأسبرتام / أسيسلفام ك / المحليات الكحولية مثل السور بتول / المانتول / الأكينتول / الزيليينيول .

عموما هناك محاذير عديدة من استعمال هذه المواد بكثرة منها أنها أثبتت بالتجارب على الفئران أنها أحد المواد المسرطنة أو أمراض الكبد لذلك نحذر من استعمالها بدون وصفة الطبيب .

● المواد الملونة :

ومنها مواد طبيعية مثل الكراملة / الزعفران / القرمزيات .

● المواد صناعية :

حوالى ٢٥ نوعاً من المواد الملونة الصناعية يجب وضعها بمعدلات صحية لأنها ضارة بالصحة العامة وهناك رقابة صارمة على هذه المواد .

ولذلك ننصح بعدم الإكثار من تناولها وخاصة للأطفال.

● مكسبات الطعم والروائح :

إن كانت من مصادر طبيعية فلا بأس بها مثل الفلفل / القرنفل / الزنجبيل / القرفة / الكمون وغيرها .

أما إن كانت من مواد صناعية فيجب أن لاتزيد عن

الكمية المسموح بها عالميا وتسمى عالميا نكهة صناعية (الأسانس) وهى منتشرة جدا مثل نكهة التفاح / الفراولة / الكمثرى / الخوخ / الأناناس / التوت وهذه المواد يجب عدم الإكثار منها .

● الزيوت المعدنية :

وهى منتشرة جدا مثل الشمع وزيت البرافين وهى مضافة إلى الفواكه المجففة / ثمار الموالح / صناعة الحلوى / صناعة الألبان / حفظ البيض / صناعة أنواع من الجبنة / إذا تمت إزالة المواد قبل الأكل لا ضرر منها ولذلك يجب غسلها جيدا وتقشير هذه المأكولات قبل الأكل.

(س) هل هناك طرق صحية لحفظ الطعام ؟

(ج) هناك طرق عديدة لحفظ الطعام كنا قديما نضع الطعام فى النملية لعدة أيام وكان ذلك يعرضه إلى الفساد والتعفن خاصة فى الجو الحار أما الآن الطرق لحفظه عديدة منها التبريد أى وضعه فى الثلاجة وهى بالنسبة إلى اللحوم عدة أيام، اللبن ٤ أيام الزبد ٢ - ٣ أسابيع الجبنة ٢ - ٣ أسابيع وهكذا أما التبريد إلى التجميد أى فى فريزر فهو حفظ الطعام عند درجة حرارة أقل من الصفر المئوى ويمكن حفظ الأكل داخل أكياس بلاستيك مثل الخضراوات / اللحوم / الدواجن / الأسماك / الفطائر .

وهناك التعليب فى علب من الصفيح أو الزجاج وهذه

الطريقة جيدة ولكن لابد من مراعاة فترة الصلاحية وسلامة العبوة .

وهناك طريقة إضافة المواد الحافظة :

وهى طريقة قديمة جدا مثل إضافة الملح أو السكر أو الخل أو الكحول أو بعض التوابل مثل الجبن والفواكه المجمدة / والعصائر / والمربى / الشربات / المخللات / الصلصة / الكاتشب / المستردة / اللانشون / البسطرمة / المشروبات الغازية / الرنجة / الفسيخ / وغير ذلك .

وهناك التجفيف وهى طريقة قديمة مثل التين / البامية / المشمش / الزبيب / القراصيا / الملوخية وغيرها .

وكل هذه الطرق آمنة إذا توافرت فيها الشروط الصحية السليمة .

(س) هل الطعام يفسد وكيف أعرف ذلك ؟

(ج) المقصود بفساد الطعام هو تغير طعمه ولونه ورائحته ويكون ضاراً جدا للصحة ويحدث التلف أو الفساد بسبب عوامل الأكسدة أو التحلل أو بواسطة العفن والخمائر والبكتريا . مثل الأكسدة والتحلل الكيميائى أو الفساد الغذائى الميكروبى أو بواسطة الخمائر . ويمكن معرفة ذلك باللون والشكل والرائحة والطعم .

(س) هل يختلف الأكل باختلاف فصول السنة ؟

(ج) نعم يختلف الطعام باختلاف فصول السنة تشتد الحرارة خاصة فى فصل الصيف يحتاج الإنسان إلى كميات أقل من السعرات الحرارية ويجب أن المزيد عن ٧٠ جم نشويات يوميا كما يحتاج الجسم إلى مايزيد من السوائل والخضار والفيتامينات والأملاح المعدنية ولايحتاج إلى الدهون المشبعة أما فى فصل الشتاء فيحتاج الجسم إلى مزيد من أطعمة الطاقة حتى يشعر بالدفء مثل النشويات والسكريات والدهون المشبعة والسوائل الدافئة .

(س) هل هناك أغذية تقاوم التلوث ؟

(ج) هناك أغذية التى تقاوم التلوث الجوى وهى أطعمة تحتوى على مواد ضد الأكسدة وهى فيتامين هـ و ج و أ و تساعد على حماية الجهاز التنفسى ضد التأثيرات الضارة لملوثات الهواء مثل الكبد، الدجاج / القرع العسلى / السلق / الملوخية / ورق العنب / المانجو / الشمام / البطاطا / الجرجير والبقدونس .

أما العمال المعرضون للتلوث بالرصاص وهم الذين يعملون فى مصانع الحبر والبويات وبطاريات السيارات والمطابع وهؤلاء يحتاجون إلى تناول الحليب بكثرة .

(س) طفلى ضعيف فى المدرسة هل هناك أطعمة للذكاء ؟

(ج) يجب إعطاء طفلك الغذاء المتوازن خاصة فيتامين ب المركب وأعطاؤة الأطعمة المحتوية على الحديد مثل البليلة / الكبدة / العدس / الحمص الشامى / الحليب / الفول السودانى .

(س) أحب القهوة كثيرا هل لها أضرار صحية ؟

(ج) الأعتدال فى كل شىء مهم ولكن الإسراف ضار والقهوة والشاى يجب تناولهما باعتدال لأن كثرة شرب القهوة أكثر من ثلاثة فناجين يوميا ضار بالصحة لأنها تسبب الأرق وقلة النوم ورفع الضغط وتزيد من ضربات القلب لذلك يجب عدم الإكثار من شربها لأنها تسبب هشاشة العظام فى المستقبل .

(س) هل هناك أغذية معينة يجب الإكثار منها ؟

(ج) نعم هناك العديد من الأغذية التى يجب الإكثار منها مثل البلح التمر والعجوة فى رمضان وغير رمضان وخاصة على الريق صباحا لما للتمر من فوائد كبيرة للصحة وطول العمر وهو غذاء كامل إذا تم شرب معه كوب حليب وكذلك الحليب غذاء العمر الطويل والزبادى وهو يؤخر الشيخوخة ويحفظ الصحة والتين والزيتون وكذلك المشمش وقمر الدين والعنب والزبيب والقراصيا وزيت الزيتون والزيت الحار كل هذه الأغذية لها فوائد كبيرة يجب الإكثار منها .

(س) هل هناك غـذاء خـاص للأنبـيـاء والرسل ؟

(ج) كان جميع الأنبياء والرسل يتبعون التغذية السليمة والصحيحة وكانوا جميعا يأكلون القليل وخاصة البلح والرطب والتمر والحليب وكانوا يتحركون كثيرا يكفى أن نعرف أن سيدنا موسى عليه السلام خرج من مصر ماشيا إلى أرض سيناء وسيدنا عيسى عليه السلام حضر إلى مصر ماشيا وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم خرج ماشيا من مكة إلى المدينة المنورة .

كل الرسل كانوا فى صحة جيدة وذلك لأن طعامهم قليل وحركتهم كثيرة وكان الخبز الذى يأكلونه هو الأسمر من القمح والشعير .. هكذا كانت حياتهم طعاماً قليلاً وحركة أكثر .

(س) أنا شاب عمرى ٣٥ سنة اصبت بمرض النقرس فما هو هذا المرض ؟

(ج) مرض النقرس او داء الملوك هو مرض الإنسان إذا كان ذكراً أو أنثى فى فترة الشباب والنضوج وهو يكثر فى عائلات دون غيرها وتلعب الوراثة دورا أساسيا فى ظهور المرض والسبب هو كثرة تناول البروتينات تعاطى الكحوليات والمشروبات الكحولية ويسبب النقرس امراض الكلى والالتهابات المتكررة فى الجسم أو قد يكون بسبب الريجيم

القـاسـى وصـيـام الدهر وقلة الكربوهيـدرات فى الجسـم .

(س) ما سبب مرض النقرس ؟

(ج) مرض النقرس يحدث بسبب اختلال التمثيل الغذائى لمركبات تعرف باسم البيرورين ويؤدى ذلك الى ترسب اليـوريك على شكل بلورات من يورات الصوديوم فى المفاصل او حولها مسببا آلاماً شديدة فى المفاصل او حولها نتيجة تناول البروتينات بكثرة وتم إطلاق اسم مـرض الملوك على النقـرس الذى يصيب الطباخين لأن الملك كان يأكل مالذ وطاب من اللحوم بكميات كبيرة ويشرب الكحول بعد ذلك وهذا هو الاعتقاد السائد إلا أن هذا لا يمنع أن العديد من الملوك معتدلون فى الأكل ولا يشربون وكان الطباخ الذى يطبخ الى الملك يأكل أكل الملك لذلك سـمى داء الملوك الذى يصيب الطباخين .

(س) أنا لم اتناول اللحـوم الحـمـراء إلا مرة واحدة في العيد ورغم ذلك فأنا مصاب بمرض النقرس ؟

(ج) من قـال إن النقـرس يكون نتـيـجـة تناول اللحـوم الحـمـراء فـقط بكثـرة انه يحـدث من تناول او الإكثار من أكل البروتينات مثل الفول والعدس واللوبيا والفـاصـوليـا وهكذا يجب أن نشـيـر إلى أن حـمـض

اليوريك هو مكون اساسى فى الجسم ثلث كميته تأتى من الأغذية الغنية بما تحتويه من مركبات اليورين اما باقى حمض اليوريك فان الجسم يصنعه داخليا .

(س) ما هو المعدل الطبيعى لحمض اليوريك فى الجسم ؟

ج : الانسان السليم يكون تحليل الدم ومعدل حمض اليوريك لديه (اليوريك اسيد) ما بين ٢ - ٥ ملجم فى كل ١٠٠ سم٣ من الدم وفى حالة النقرس يكون المعدل اعلى من ٧ ملجم فى كل ١٠٠ س٣ من الدم وربما يصل الى ٢٠ .

(س) هل هناك أعراض مرضية لمرض النقرس ؟

(ج) أول هذه الاعراض هو الألم الشديد المفاجىء فى إصبع القدم اليمين وخاصة الكبير إحمرار وتورم وعدم قدرة على المشى يحدث فجأة ويوقظ الإنسان من نومه .

(س) أنا سيدة عمرى ٣٢ سنة والدى كان مصاباً بالنقرس فهل أنا معرضة للاصابة ؟

(ج) مرض النقرس لا يمكن التأكد منه إلا بالتحليل لمعرفة نسبة حمض اليوريك ولذلك لابد من عمل التحاليل المطلوبة لمعرفة النسبة هذا المرض يمكن

أن يصيب الرجال والنساء ولكنه اكثر انتشارا فى الرجال ولابد أن يكون هناك استعداد وراثى أى تاريخ عائلى وكثرة تناول الطعام المحتوى على مادة البيورين..

(س) هل هناك وقاية من مرض النقرس ؟

(ج) نعم هناك وقاية والوقاية خير من العلاج وهذا المرض يمكن أن نقول معه نعم للغذاء ولا للدواء حتى لو كان هناك استعداد وراثى فالوقاية ممكنة .

(س) ما هى طرق الوقاية من مرض النقرس ؟

(ج) الوقاية تعني عدم تناول أو الإقلال من الطعام المحتوي علي مادة البيورين والاكثار من الخضراوات والفاكهة والحليب والسكريات والنشويات وشرب الماء بكثرة حوالى ٣ لترات يوميا بدون عطش وتجنب الريجيم القاسى، والامتناع عن تناول الكحوليات والاعتدال وعدم الاسراف فى الأكل .

(س) أنا مصاب بمرض النقرس ماذا أفعل ؟

(ج) فى الحالة الحادة اى الألم الشديد فى اصبع القدم الكبير اليمنى يجب الذهاب الى الطبيب لإعطائك بعض الأدوية المسكنة وعمل تحليل دم والراحة التامة

وبعد ذهاب الحالة الحادة يجب أن تستمر على نظام غذائي معين مع أدوية لخفض معدل حمض اليوريك في الدم .

(س) ما هى الأطعمة التى يجب الاقلال منها فى حالة الاصابة بالنقرس ؟

(ج) يجب الابتعاد عن الأغذية المحتوية على كمية كبيرة من اليورين مثل الكبد والمخ والكلاوى وحلويات الخروف والماشية والسردين والأنشوجة واللحوم الحمراء واللحوم المفرومة والكابوريا والعدس والفول والبسلة والسبانخ .

.ويجب الإكثار من شرب الماء والحركة والرياضة والفاكهة والخضراوات والسلطة .

(س) هل هناك مضاعفات لمرض النقرس ؟

(ج) نعم هناك مضاعفات كثيرة مثل تكوين حصوة فى الكلى وتشوه المفاصل ومع طول فترة المرض يؤدى الى الفشل الكلوى .

(س) هل هناك اسباب اخرى لمرض النقرس ؟

(ج)يجب التخلص من زيادة الوزن بالاسلوب التدريجى السليم لأن زيادة الوزن من أحد اسباب مرض النقرس لذلك يجب التخلص من هذه الزيادة مع طبيب التغذية لأن الريجيم القاسى يؤدى الى ظهور مرض النقرس .

(س) هل ملح الطعام يؤدى الى مرض النقرس ؟

(ج) هذا اعتقاد خاطىء لدي مريض النقرس وملح الطعام لا يؤدى الى مرض النقرس لأن الاصابة بالنقرس هو استعداد وراثى فى بعض العائلات والإفراط فى تناول الطعام المحتوى على مادة البيورين .

(س) هل مرض النقرس يكون فى المفاصل فقط ؟

(ج) لا ولكن المفاصل تأخذ اكبر نصيب منه ولكن يمكن أن يتم ترسيب حمض اليوريك تحت الجلد وفى العضلات بالاضافة الى المفاصل والكلى .

(س) هل هناك ادوية لعلاج مرض النقرس ؟

(ج) نعم هناك ادوية عديدة لعلاج مرض النقرس بعد عمل التحاليل المطلوبة بواسطة طبيب التغذية يجب إعطاء أدوية للتقليل من معدل حمض اليوريك فى الدم ولكن يجب أن يكون هناك نظام غذائى ورياضة وشرب الماء ويجب أن يكون مستوى حمض اليوريك طبيعياً فى الدم .

ومرض النقرس يمكن التغلب عليه بنظام غذائى دوائى عند اللزوم وباشراف الطبيب المعالج .

(س) أعانى من الامساك بصورة دائمة واستعمل ادوية ملينة بدون فائدة فهل هناك علاج ؟

(ج) الامساك ليس مرضا فى حد ذاته ولكن وجوده يسهل تشخيص الاصابة ببعض الامراض وأهم سبب له يكون هو الامساك الغذائى اى أن الإنسان يشكو من إمساك وعسر هضم بسبب عادات غذائية غير صحية واسلوب تغذية غير سليم .

(س) ما هو الامساك ؟

(ج) لا يمكن ان نطلق لفظ الامساك فقط في حالة عدم التبرز كل يوم فهناك من هو من طبيعته الذهاب إلى الحمام للتبرز كل يوم مرة أو مرتين أو كل يومين أو حتى كل ثلاثة أيام مرة وهذا أمر طبيعى ولكن المقصود بالامساك هو شعور الانسان بالضيق والصعوبة عند التبرز وجفاف البراز وتحجره هذا هو الامساك وقد يؤدى الى ظهور البواسير أو نزيف شرجى يزول بانتهاء الامساك وقد ينزل بعض قطرات من الدم الأحمر الصافى.

(س) ما هو سبب الإمساك ؟

(ج) الإمساك ليس مرضا ولكنه يكون عرضا لبعض أمراض أخرى مثل مرض القولون وسرطان القولون ولكنه الأكثر انتشارا هو الإمساك المزمن الغذائى اى بسبب قلة الأكل او قلة اكل الخضراوات والسلطة والألياف وعدم شراب الماء بكثرة أو بعض الأدوية الخاصة بمرض فقر الدم الغذائى وقد وجد أن أقراص الحديد أو الحديد

تسبب الإمساك . القلق وعدم النوم والاكتئاب من أهم اسباب الإمساك .

(س) هل هناك علاج للإمساك ؟

(ج) ليس الدواء هو الحل فيجب عدم استعمال اى ادوية او حقن شرجية او ملينات إلا عند الضرورة القصوى كما يجب تغيير نظام الغذاء لأنه السبب فى الإمساك المزمن ولذلك يجب التقيد وتنفيذ الاتى حتي ينتهى هذا المرض ومزاولة الرياضة لأن الرياضة مهمة جدا فهى مهمة للكبير والصغير على حد سواء وكل إنسان حسب مقدرته وظروفه فالذى يستطيع أن يذهب إلى النادى عليه بالمشى والرياضة للتخلص من التوتر والذى لا يستطيع المشى والرياضة للتخلص من التوتر سواء لابد من الرياضة كان فى المنزل أو مكان العمل علي البحر او الترعة او النيل والغذاء مهم جدا للتخلص من الامساك خصوصا الذى يحتوى علي كمية كبيرة من الالياف مثل الخبز البلدى الاسمر والفاكهة والخضراوات والتركيز على البقوليات مثل الفول والحمص الشامى واللوبيا والفاصوليا والعدس والذرة المشوى والمسلوق والعيش البلدى الذى يتكون من قمح وذرة وهو ما نسميه فى الفلاحين العيش الملدن الذى يتم تجفيفه من الماء ويكون ناشفا ويبلل قبل الأكل مباشرة .

وكذلك تناول البرقوق والكمثرى والتفاح والبصل

والثوم والكرفس والخشاف والقراصيا ويجب تجنب القلق المبكر والمستمر والمزمن مع محاولة الاسترخاء والراحة النفسية لمدة نصف ساعة يومياً. كما يجب عدم الحزق وعدم التعجل فى قضاء الحاجة .

(س) هل النظام الغذائى مفيد لمعالجة الإمساك ؟

(ج) الإمساك ليس له علاج طبى ولذلك يجب التأكد من السبب ثم بعد ذلك يجب تنظيم مواعيد الأكل من فطور وغداء وعشاء وشرب كمية كبيرة من الماء بدون عطش كما يجب الامتناع عن الأدوية وعدم الإفراط فى شرب الشاى والقهوة والمياه الغازية والنظام الغذائي هو الحل الوحيد للقضاء على الإمساك المزمن اما الملينات او الحقنة الشرجية فهو حل مؤقت فقط يسبب بعض الراحة المؤقتة ولكن يتعود عليه الانسان ولا يتم خروج البراز إلا بواسطته وكذلك يفقد القولون بعض مرونته وحركته الدودية كما يجب تجنب الهوس الريجيمى وصيام الدهر وعدم تناول الأكل بهدف نقص الوزن فهذا أكبر خطر على الصحة العامة.

الإمساك يمكن القضاء عليه بالغذاء المتوازن السليم والألياف والراحة النفسية والاسترخاء وشرب الماء بكثرة وخاصة على الريق .

(س) هل هناك مضاعفات للإمساك ؟

(ج) نعم هناك مضاعفات كثيرة من الامساك مثل عدم الشعور بالراحة وألم فى البطن وصداع دائم ومن المضاعفات البواسير الشرجية والنزيف والجروح فى الشرج لذلك يجب تجنب الإمساك والقضاء عليه بالتغذية وليس بالأدوية .

(س) ما هى الاسباب الأخرى للإمساك ؟

(ج) هناك بعض الأسباب الأخرى للإمساك غير الإمساك المزمن الغذائى ولو أنه يشكل الأغلبية الكبرى حوالى ٩٨٪ من حالات الإمساك أما النسبة القليلة فتشمل الأمراض مثل مرض القولون والزوائد اللحمية فى القولون وسرطان القولون وهى نسبة قليلة من حالات الإمساك .

(س) هل الامساك أحد أسباب القولون العصبى ؟

(ج) الإمساك لا يسبب القولون العصبى ولكن القولون العصبى هو من أحد أعراض الإمساك، ولذلك فإن مريض القولون العصبى يشكو من بعض حالات الإمساك لفترة ليست طويلة والعكس هو الصحيح أى أن مريض القولون العصبى يشكو من حالات من الاسهال ثم الإمساك والإمساك ثم الإسهال ولذلك يمكن القول أن الإمساك في أغلبه هو سببه الغذاء ونظام الغذاء الخاطىء ولذلك حتى يمكن التخلص من الإمساك أشرب الماء

بكثرة ، أكثر من الألياف ونظم مواعيد الأكل وعليك بالراحة النفسية وعدم القلق والتفكير الكثير عالج مرضك بالغذاء وليس بالدواء .

(س) ابنى مصاب بمرض التفول ما هو هذا المرض ؟

(ج) التفول ليس الاسم الحقيقى لهذا المرض ولكن الشائع بين الناس والأطباء أن نقول أن هذا المرض اسمه التفول وينتج هذا المرض نتيجة نقص أنزيم معين فى كرات الدم الحمراء وهذا المرض يصاحب الطفل منذ ولادته ولا تظهر أعراضه إلا بعد سنوات من العمر ولا تخلو مدرسة من مدارسنا إلا بها عدد من الأطفال مصابون بهذا المرض .

(س) اذن لماذا سمى بهذا الاسم اى مرض التفول ؟

(ج) يرجع ذلك إلى أن المريض تظهر عليه علامات وأعراض المرض بعد تناول وجبة من الفول المدمس أو الفلافل أو الفول الاخضر كما أنه تظهر علامات هذا المرض إذا مر المريض بأرض مزروعة بالفول واستنشق رائحة زهرة الفول.

(س) أنا سيدة حامل وأخاف على طفلى الجديد من مرض التفول فما هى طرق الوقاية منه ؟

(ج) ليس هناك اى وقاية من هذا المرض لأن سبب

المرض نقص فى أنزيم معين فى كرات الدم الحمراء اختصار اسموه العلماء G6PD نقص هذا الانزيم يؤدى إلى هذا المرض .

(س) ما علامات مرض التفول ؟

(ج) يبدأ المرض فى الظهور عندما يتناول وجبة من الفول سرعان ما تؤثر هذه الوجبة علي كرات الدم الحمراء فتصبح ضعيفة لنقص هذا الأنزيم وتتحطم وتتكسر كرات الدم الحمراء وبذلك يكون هناك فقر دم شديد ويصبح الطفل شاحب الوجه ويكون البول احمر اللون وذلك لاختلاطه بالدم ويحس بالدوخة .

(س) هل هناك علاج لمرض التفول ؟

(ج) الوقاية افضل من العلاج ولذلك يجب الامتناع عن تناول الفول إن كان «اخضر حراتى» أو كان جافاً أما العلاج فيكون بنقل المريض فورا إلى المستشفى لاعطائه دماً جديداً أى أن العلاج إنقاذ حياة المريض بإعطائه الدم فورا ..

(س) هل هناك اسباب أخرى غير الفول لهذا المريض ؟

(ج) لابد أن يكتب طبيب المدرسة على دفتر التأمين الصحى للتلميذ ان هذا الطفل مصاب بمرض التفول حتى لايتم صرف أى أدوية توثر على كرات الدم الحمراء مثل مركبات الاسبرين او أى اقراص من السلفا أو شراب السلفا أو حبوب وحقن وشراب النوفالجين وبعض ادوية

التهاب المسالك البولية وكذلك ادوية الملاريا .

(س) متى يشفى الانسان تماما من هذا المرض ؟

(ج) ينتهى المرض غالبا فى سن ٢١ ولذلك عند ظهور المرض فى تلميذ يجب فحص دم اخوته من ذكور وإناث حتى يمكن معرفة وجود هذا المرض أم لا .

(س) هل يمكن أن تسبب الرضاعة الطبيعية اصابة الطفل بالتفول ؟

(ج) المرض ليس منتشراً ولا داعى للقلق لأن نسبة الاصابة به قليلة جدا بين طلاب المدارس ويمكن عند تناولك للفول يتم اصابة الطفل الرضيع بذلك إن كان عنده نقص فى هذا الأنزيم فى كرات الدم الحمراء وقد تم تسجيل حالات ظهر فيها المرض بين الاطفال الرضع بواسطة حليب الأم إذا تناولت الأم الفول .

(س) هناك ادوية تمنع ظهور هذا المرض ؟

(ج) لا يوجد اى دواء لمنع حدوث هذا المرض لأنه يكون بسبب نقص فى أنزيم معين فى كرات الدم الحمراء اى أن الطفل خلقه الله هكذا لا يوجد فى كرات الدم الحمراء لديه لأن هذا الأنزيم يمنع كسر كرات الدم الحمراء وهذا الأنزيم غير موجود اصلا لدى هؤلاء الأطفال .

(س) ما هو الدم ؟

(ج) يعتبر الدم أحد سوائل الجسم وأهمها على

الإطلاق حيث يقوم الدم بوظائف مهمة جدا نذكر منها على سبيل المثال حمل الأكسجين وثانى أكسيد الكربون من وإلى خلايا الجسم المختلفة وبالإضافة الى حمل المواد الغذائية والهرمونات والأنزيمات والمواد الكيميائية الأخرى وكذلك مساعدة الجسم فى التخلص من المواد الضارة الناتجة من عمليات التمثيل الغذائى او التى تدخل الجسم حيث يتم التخلص منها من خلال الكليتين والرئة والغدد العرقية المنتشرة بالجلد ويعمل كذلك على حفظ درجة حموضة وقلوية الجسم وأيضا يقوم بحفظ درجة الحرارة وحمايته من الأمراض .

ويتكون الدم من بلازما وتشكل ٥٥٪ من حجم الدم أما الـ ٤٥٪ الباقية فتكون من خلايا الدم المختلفة وتشمل كرات الدم الحمراء وكرات الدم البيضاء والصفائح الدموية والدم عبارة عن سائل يتكون من ٩٠٪ ماء و ١٠ ٪ مواد عضوية وغير عضوية وغازات وهرمونات وأنزيمات مختلفة ويتراوح حجم الدم ما بين ٥.٥ لتر و ٦ لترات فى الشخص البالغ .

(س) هل هناك فرق ما بين دم الرجل ودم المرأة ؟

(ج) من حيث الحجم لا يوجد أى فرق ومن حيث الوظائف الصحية لا يوجد اى فرق ولكن هناك بعض الاختلافات البسيطة فى العدد فكرات الدم الحمراء فى الرجل تتراوح ما بين ٥ - ٥.٥ مليون كرة فى سم ٣ وفى

المرأة يكون ٤ - ٤,٦ مليون كرة دم حمراء في سم٣ ويرجع النقص في ذلك إلى تأثير الهرمونات الأنثوية في انتاج هذه الخلايا وكذلك ما تفقده الفتاة او السيدة اثناء الدورة الشهرية ولذلك نجد الاطفال حتى سن البلوغ يتساوون في كرات الدم الحمراء ولكن بعد البلوغ يتم الاختلاف في الذكر عن الانثى وليس هناك أى فرق في الوظائف والأهمية للإنسان إن كان ذكراً أو أنثى .

(س) ابنتى تلميذة بالمرحلة الابتدائية مصابة بفقر الدم (الأنيميا) ما هو هذا المرض ؟

(ج) فقر الدم يعني قلة كمية الهيموجلوبين أى المادة الحمراء التي تصبغ كرات الدم الحمراء الموجودة في الدم. وفقر الدم يؤثر على النمو العقلى والجسمى ويؤدى الى زيادة حالات وفاة الأطفال والأمهات اثناء الولادة ..

(س) ما سبب فقر الدم الغذائى ؟

(ج) هناك أسباب كثيرة لفقر الدم الغذائى الذى يعد أحد أمراض سوء التغذية وينتشر بصورة ملحوظة في دول العالم الثالث وهناك ٢٥١٠ ملايين شخص على مستوى العالم مصاب ويشكو بفقر الدم الغذائى وفى بعض الدول الفقيرة يكون ٥٠٪ من عدد سكان هذه الدول لديهم فقر دم غذائى وأغلب الأطفال والأمهات والحوامل ويكون السبب قلة الحديد في الطعام إما بسبب الفقر وقلة الأكل أو بسبب الجهل بالغذاء الجيد المتوازن أو بسبب

شرب الشاى الثقيل بعد الأكل مباشرة أو بسبب كثرة الولادات المتكررة أو بسبب الديدان المعوية.

ويكفى أن نعرف أن الطعام يوجد به حديد ولكن تناول كوب من الشاى كفيل بحرمان الجسم من الحديد الموجود فى الأكل ، يشكو ٥١٪ من النساء الحوامل من فقر دم لذلك نرى أن المشكلة كبيرة جدا فى دول العالم الثالث بسبب انخفاض مستوى المعيشة لانخفاض الدخل القومى مما يؤدى إلى عدم قدرة الإنسان على العمل والإنتاج وخطورة ذلك على المرأة الحامل هو زيادة حالات وفاة الأطفال والأمهات الحوامل أو ولادتهم وهم فى حالة فقر دم مما يؤثر علي نموهم العقلى والجسمى في مستقبل الأيام.

كذلك زيادة حالات الولادة قبل فوات الأوان أو ولادة طفل ناقص الوزن وهناك إحصائية تقول إن أكثر من ٢٠٪ من حالات وفيات الأمهات أثناء الولادة لديهم فقر الدم والسبب فى الوفاة هو فقر الدم الغذائى.

(س) ما هو الطريق حتى أعرف أن أبنى مصاب بفقر الدم؟

(ج) أولا من شكل الإنسان يكون شكله أبيض باهتاً وبفحص جفن العين يكون أبيض أو أحمر باهتاً ولكن الأهم يكون تحليل الدم لمعرفة كمية الهيموجلوبين فى الدم وذلك من خلال قياس معدل الهيموجلوبين فى الدم والنسبة

تكون فى الأطفال ما بين ٦ شهور و٦ سنوات ١١ جم وفى الأطفال ما بين ٦ - ١٤ سنة تكون ١٢ جم وفى الإنسان البالغ الرجال تكون ١٣ جم وفى المرأة البالغة غير الحامل تكون ١٢ جم وفى المرأة الحامل تكون ١١ جم لكل ١٠٠ سم٣ من الدم.

(س) هل هناك علاج لفقر الدم الغذائى؟

(ج) نعم هناك علاج من أدوية وحقن وشراب وأقراص أو كبسولات ولكن لابد أن تعطى بواسطة الطبيب لأن أى زيادة تؤثر على الإنسان وتعمل على ترسيب الحديد فى الكبد.

(س) هل هناك وقاية من فقر الدم؟

(ج) تلعب التغذية السليمة المتوازنة دوراً مهماً فى الوقاية من فقر الدم فلابد من تناول وجبة الفطور يوميا قبل الذهاب إلى العمل أو المدرسة وخصوصاً تلاميذ وتلميذات المدارس ولابد أن يشرب التلميذ كوبا من الحليب أو العصير الطازج لأى فاكهة ومع طعام الفطور ومضغ الطعام جيدا وعدم العجلة وعدم شرب الشاى بعد الأكل مباشرة واضافة كمية من عصير الليمون على الفول أو الأكل حتى يساعد على امتصاص الحديد فى الأكل. والاهتمام بتناول البيض لأن هذا مهم جدا.

(س) هل هناك أطعمة تحتوى على

الحديد ؟

(ج) نعم هناك العديد من الأغذية المحتوية على الحديد ولابد من الإكثار منها وهى العدس والخضراوات الداكنة مثل الخس وكذلك المشمش وقصب السكر والعسل الأسود والعنب والتفاح والرمان والموز.

ولكن علميا لا يوجد حديد فى الباذنجان رغم اعتقاد الناس بوجوده فيه حتى بين الأطباء لأن عملية استمرار اللون عند التعرض للهواء يكون بسبب بعض الأنزيمات وليس بسبب الحديد.

كمية الحديد الموجودة فى جسم الإنسان البالغ تكون من ٣-٤ جرامات ولابد من أخذ كميات كبيرة من الحديد أثناء نمو الأطفال وأثناء الدورة الشهرية للفتيات والنساء وكذلك أثناء الحمل والرضاعة.

ويفقد الجسم يوميا كمية بسيطة جدا من الحديد بواسطة البول والبراز والعرق ويتم هذا الفقدان حسب عمر وحجم الجسم فالأطفال حديثو الولادة والصغار يكون فقدان الحديد لديهم قليلا جداً لصغر حجم الجسم ولكن هذا الطفل يحتاج إلى كمية من الحديد بسبب نموه الجسمى.

والجنين يحصل على حاجته من الحديد من الأم وهو داخل الرحم ولذلك تحتاج الأم إلي كمية كبيرة من الحديد

فى طعامها اليومى وهى حامل وإن لم تحصل الأم على هذه الكمية بسبب فقر الدم الشديد أو الأسلوب الخاطىء فى التغذية أو عدم الوعى الصحى فإنها تلد طفلا يشكو من فقر الدم.

(س) ابنى يأكل جيدا ولكنه مصاب بفقر الدم الغذائى؟

(ج) لابد من عمل تحليل براز كامل لمعرفة هل هناك ديدان أم لا وهذه الديدان منتشرة بين تلاميذ المدارس وللتأكد من عدم وجود الديدان لابد من عمل تحليل براز كامل لمعرفة نوع الديدان مثل الإسكارس والإنكلستوما والدودة الشريطية والدودة الدبوسية وغير ذلك من الديدان ولاتنس دودة البلهارسيا ومالها من أثر شديد على ضعف الدم.

(س) ما هو علاج فقر الدم؟

(ج) الأكل المتوازن والجيد والإكثار من الأكل الذى يحتوى على الحديد والإكثار من فيتامين ج على الأكل مثل السلطة والفول والشوربة والإكثار من السلطة والخضار وعمل تحليل دم وإعطاء الدواء المناسب المحتوى على الحديد.

والاهتمام بالمرأة الحامل وإعطائها الأدوية المناسبة أثناء الحمل حتى تلد طفلا طبيعياً سليماً لا يعانى من فقر

دم والاهتمام بتغذية المولود وإعطاء الحليب للأم والتغذية السليمة بعد أربعة شهور من الولادة ومكافحة الديدان المعوية إن كانت موجودة وتناول الوجبات الثلاث اليومية بانتظام وعدم شرب الشاى بعد الأكل مباشرة.

(س) هل هناك أسباب أخرى للأنيميا؟

(ج) نعم فقر الدم فى غالبيته يكون بسبب الغذاء والسبب يكون الفقر أو الجهل أو المرض وهناك أسباب أخرى للأنيميا حيث أنها تكون مصاحبة للعديد من الأمراض مثل حمى البحر الأبيض المتوسط والأنيميا المنجلية وأمراض الدم والسرطانات وخاصة سرطان الدم ويجب عمل التحاليل المطلوبة لمعرفة سبب فقر الدم.

(س) أنا سيدة حامل لأول مرة قاربت على الولادة وأخاف من ترهل صدرى لذلك هل أعطى طفلى حليباً صناعياً؟

(ج) نداء إلى كل أم لا تلتفتى إلى الدعاية فى الجرائد والمجلات والتليفزيون عن فوائد الحليب الصناعى ولا تنظرى إلي رسوم وصور الأطفال الأصحاء فى المجلات والتليفزيون .

فمتى كان الحليب الصناعى الذى هو مصنوع من حليب البقرة أفيد من حليب الأم لا يوجد دليل علمى واحد على ذلك والشركة الصانعة للحليب أن كانت صادقة مع

نفسها تقول إنها تقارب حليب الأم فلا تصدقى هذه الدعاية ولا تسمعى لهذا الكلام ولا تسمعى أو تصدقى أن الرضاعة الطبيعية تغير شكل الجسم أو الصدر وتجعله غير مقبول ويترهل.

كل هذه أكاذيب غير صحيحة إن حليب الأم من صنع الله الخالق لكل شيء وقد خلقه الله لهذا المولود الجديد أما حليب البقر فهو مخلوق للبقر وطبعا هناك فرق كبير بين صناعة الله الخالق العظيم وبين صناعة البشر إذن لابد من إرضاع هذا المولود بإذن الله من حليب الأم.

(س) متى ينزل الحليب من صدر الأم؟

(ج) ينزل الحليب من صدر الأم فى الأيام الأخيرة من الحمل والأيام الأولى بعد الولادة وهو على هيئة سائل أصفر اللون «لبن السرسوب» ويسمى بالإنجليزية الكولستروم وبلغة أهل الشام والخليج اللبة وهذا السرسوب ذو فائدة كبيرة جدا للطفل المولود لأنه يحميه من الأمراض المعدية علاوة على أن الطفل لا يحتاج إلى طعام وشراب إلا هذه المادة حتى يتدفق حليب الأم وأن كان السرسوب قليلاً فى الحجم إلا أنه عظيم الفائدة.

وأنصح كل أم أن تضع المولود علي صدرها حتى ترضعه وينزل الحليب عادة فى اليوم الثالث بعد الولادة وقد تكون كمية الحليب قليلة فى الثدى الواحد وهنا تضعه

الأم على الثدى الثانى حتى يشبع وعندما يكثر الحليب تكون الرضاعة حتى الشبع من ثدى واحد فقط.

(س) ما هى مدة الرضاعة الطبيعية؟

(ج) هذا السؤال صعب الإجابة عليه لأن الأطفال يختلفون من طفل إلى آخر هناك أطفال يرضعون الثدى الواحد عشر دقائق وهناك من يرضعون فى خمس دقائق لذلك ليس هناك مدة معينة للرضاعة.

(س) ما الوضع المناسب للرضاعة؟

(ج) لابد من جلوس الأم وحمل الطفل ورفع رأسه إلى كوع ذراعها ويأخذ حلمة الثدى بين شفتيه وبعد الشبع لابد من مساعدة الطفل على التكريع حتى لو كان نائما ويتم ذلك برفعه وإسناده إلى كتفها والضرب على ظهره برفق حتى يخرج الهواء الذي بلعه أثناء الرضاعة محدثا صوتا خاصاً.

وبعد ذلك يوضع الطفل للنوم على بطنه أو علي الجانب الأيمن حتى يخرج الهواء الباقى من معدته فيشعر بالراحة أما فى حالة نومه على ظهره فإن بطنه يكون إلى أعلى ويبقى الهواء فى معدته ولو حدث أن أرجع وتقيأ بعض الحليب فسوف يدخل إلى الرئة ويسبب التهابات شديدة أو يدخل إلي القناة ما بين الأذن والفم فيحدث التهابات فى الأذن الوسطى.

(س) ما هى عدد مرات الرضاعة اليومية؟

(ج) هناك اختلاف شديد ما بين طفل آخر إلا أنه خلال الـ ١٥ يوماً الأولى بعد الولادة تكون مرات الرضاعة من ٦-١٠ رضعات فى اليوم وبعد ذلك يكون كل ثلاث أو أربع ساعات رضعة.

(س) ما هى مزايا الرضاعة اليومية؟

(ج) لحليب الأم مزايا كثيرة وعديدة أهمها:

* لا يسبب أى نوع من الحساسية للطفل مثل الألبان الصناعية.
* لا يحتاج إلى عملية تحضير فهو معقم وجاهز فى وقت وغير قابل للتلوث.
* دائما طازج.
* يحتوى علي أجسام مضادة للأمراض ومقاوم للبكتريا والجراثيم.
* أثناء الرضاعة تحس الأم الراحة النفسية ويشعر الطفل بالأمن والأمان والحنان والأمومة.
* رخيص ومنعدم التكلفة ويساعد على الراحة النفسية للأم.
* يساعد الأم على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى.
* يعتبر الغذاء الأمثل للمولود.
* سهل الهضم ويقبله الطفل.
* يقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدى فى مستقبل

الأيام.

* يمنع السمنة وزيادة الوزن للمولود.

(س) هل هناك من نصيحة لزيادة كمية الحليب من الثدى؟

(ج) لابد من إرضاع المولود مباشرة بعد الولادة مما يساعد على زيادة الحليب كما لابد من تفريغ محتويات الثدى من اللبن بواسطة الطفل وكذلك التغذية السليمة للأم وكذلك الراحة النفسية وعدم القلق والحزن.

(س) ماهى مكونات وقيمة حليب الأم؟

(ج) أولاً السرسوب ذو فائدة عظيمة للمولود لأن فيه مواد مضادة ضد الأمراض المعدية كما انه مغذ للمولود.

ثم بعد ذلك الحليب الطبيعى غذاء كامل لنمو المولود فهو غنى بالبروتين والأملاح وبه قليل من السكريات والنشويات والدهون أى انه غذاء كامل للمولود ولنموه.

(س) ماهى علامات الرضاعة الطبيعية؟

(ج) علامات الرضاعة الطبيعية زيادة وزن الطفل زيادة طبيعية ملحوظة وعدم بكائه وحصوله على نوم جيد بعد الرضاعة لأن الطفل عندما لا يأخذ كفايته من الطعام يظل يبكى وكذلك من علامة الرضاعة الطبيعية نزول الحليب من الثدى الثانى عندما يرضع الطفل من الثدى

الأول.

(س) أنا سيدة مرضع بماذا تنصحنى ؟

(ج) أهم نصيحة هى التغذية الصحيحة السليمة والتى تشمل كمية كافية من السوائل والعصائر بدون سكر والفاكهة الطازجة والسلاطة وشرب الحليب وكذلك النوم الجيد مع الطعام المحتوى على كميات كبيرة من البروتين والفيتامين والتركيز على اللحوم والأسماك والفاكهة والخضار والحليب والإقلال قدر الإمكان من السكريات والدهون المشبعة لأن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن للأم.

(س) هل هناك مشكلات صحية للأم نتيجة الرضاعة الطبيعية ؟

(ج) تمر بعض الأمهات بمشكلات صحية وخصوصاً إذا كانت أم مرضعاً لأول مرة منها تشقق حلمة الثدى والتهابها مما يسبب لها ألماً شديداً وامتلاء فى الثدى بالحليب أو مرض الطفل لا سمح الله وعدم استطاعته تفريغ الثدى من الحليب أو نزول دم من الحلمة وصديد أو التهاب الحليب نفسه أو مرض الأم بمرض معد استوجب عزل الطفل عن الأم كل ذلك مشكلات صحية عديدة قد تتعرض لها الأم لذلك النصيحة الذهاب للطبيب وخاصة طبيب التغذية لإعطاء العلاج المناسب والإرشادات السليمة

لذلك، ويجب مسح أى دهانات توضع على الثدى قبل إرضاع الطفل.

(س) هل تكريع الطفل فى الثدى يؤدى إلى التهاب الثدى؟

(ج) هذا اعتقاد خاطىء لأن الثدى والحلمة صنعها الله فقط لنزول الحليب وليس لدخول أى شىء من الخارج إلى الداخل.

(س) ماهى أسباب قلة الحليب فى الثدى؟

(ج) هناك أسباب عديدة لقلة حليب الأم منها:

- استعمال حبوب وأقراص منع الحمل.
- استعمال أدوية لتقليل الحليب.
- عدم التغذية الجيدة والسليمة.
- الفقر أو الجهل بالتغذية السليمة.
- عدم قبول الأم إرضاع الطفل.
- «زعل» الأم وعدم إرضاعها الطفل.
- أو ولادة أكثر من طفل مثل التوأم.
- مرض الأم.
- فقر الدم الغذائى وسوء التغذية للأم.

(س) ماهى الأسباب المرضية التى تعفى الأم من الرضاعة الطبيعية؟

(ج) مرض الأم الشديد مثل السل أو أى مرض معد.

- إصابة الأم بالصرع.
- النزيف الشديد.
- فقر الدم الغذائى الشديد.
- خراج والتهاب الثدى.
- التهاب الثدى أو نزيف وجروح فى الثدى.

(س) هل يمكن إعطاء نظام غـذائى للسنة الأولى من عمر الطفل؟

(ج) **فى الشهر الأول:** الرضاعة طبيعية.

الشهر الثانى: رضاعة طبيعية + زبادى + عصير برتقال.

الشهر الثالث: رضاعة طبيعية + زبادى + عصير برتقال + تفاح مبشور.

الشهر الرابع: رضاعة طبيعية + مسحوق الحبوب + عصير برتقال + تفاح مبشور + زبادى.

الشهر الخامس: عصير فاكهة مشكل + خضار مسلوق + رضاعة طبيعية + طعام الشهور السابقة.

الشهر السادس: مهلبية + أرز مع لبن + عصير طماطم + رضاعة طبيعية + الأطعمة فى الشهور السابقة.

الشهر السابع: صفار بيض + خضار مسلوق + الرضاعة الطبيعية + الأطعمة فى الشهور السابقة.

الشهر الثامن: جبنة + شوربة + كبده + الرضاعة

الطبيعية + الأطعمة فى الأشهر السابقة.

الشهر التاسع: نفس الأطعمة السابقة ولكن بدون خلاط + سمك مرة واحدة فى الأسبوع.

الشهر العاشر: يمكن مشاركة الأهل فى نفس الأكل ومحاولة التدريج فى الفطام.

(س) متى يتم الفطام؟

(ج) خذى نصيحة طبيب التغذية فليس هناك سن للفطام أرضعى طفلك واجعلى طفلك من لحظة الفطام لحظة سعيدة لك ولطفلك ولا تجبريه على الفطام عند سن معينة هنا سيكون طفلك سعيداً وبصحة نفسية سليمة وأنت ستكونين فى شكل متناسق ولا يترهل جسمك ولا صدرك.

بعض الأطفال يفطمون أنفسهم عند تسعة شهور والآخرون يفطمون أنفسهم عند سنة وأحب أن أقول أن الأمهات فى أوروبا وأمريكا الآن بدأن يعدن إلى الرضاعة الطبيعية ولكن الحذر من الفطام فجأة إذ لابد أن يكون بالتدريج وبالحب والحنان يتم الفطام كما بدأت الرضاعة بالحب والحنان.

(س) ما أنسب طريقة لحمام الطفل؟ وماهى أهميته؟

(ج) بعد الولادة مباشرة يتم غسل الطفل جيداً بماء

دافىء مضافاً إليه مادة مطهرة مثل الديتول ملعقة كبيرة فى لتر ماء دافىء لنظافة العين جيداً استعمال غسول العين بوريك مخفف ٢٪ وبعد ذلك فى اليومين التاليين يتم نظافة الجسم بالزيوت مثل زيت الزيتون أو زيت اللوز وبعد سقوط السرة وجفاف مكانها يمكن استعمال المغطس أو البانيو مع الأسفنجة الناعمة ويتم دهان قشر الرأس بزيت الزيتون أو الفازلين ثم غسل الشعر والرأس بشامبو الأطفال ويجب قص الأظافر بعد الأسبوع الأول من الولادة والعناية بالمقعدة والغسيل بالماء الدافىء ووضع المنشفة على الجلد مباشرة ولا داعى للتنشيف وعند احمرار المقعدة يتم استعمال الدهانات.

(س) متى أقوم بختان ابنى المولود؟

(ج) لابد من طهور الذكور بعد اليوم العاشر من العمر حتى لا يتعرض الطفل بنزيف لسيولة الدم ولابد أن يكون الطهور قبل الأربعين حتى تكون الأعصاب غير منتشرة ويشعر بالألم أما الإناث لا يوجد لهم طهارة نهائياً ويجب القضاء على هذه العادة غير الطيبة وغير الصحيحة وغير الدينية.

(س) ابنى عصبى المزاج وقد كنا فى الريف وهو رضيع وقد قمت بإعطائه حليب حمارة فهل هذا هو السبب؟

(ج) ينتشر هذا الاعتقاد فى أغلب الدول العربية خصوصاً فى مناطق الريف وفى البادية حيث يوجد هذا الحيوان للزراعة والتنقل وهو اعتقاد منتشر بصورة كبيرة بين السيدات ولكن أحب أن أقول أن هذا اعتقاد خاطىء اطمئنى أيتها الأم أن لبن الحمير هو أقرب الألبان إلى لبن الأم من أى حيوان آخر مثل البقر والجاموس والماعز حتى الحليب الصناعى لأن اللبن الصناعى هو حليب أبقار ويتم إعطا ء لبن الحمير بدون غلى وهو الأقرب فى التركيبة الغذائية لحليب الأم الطبيعى.

أما عن عصبية أبنك فلا علاقة لها بهذا النوع من الحليب ولبن الحمير برىء من ذلك وأن كانت هذه العادة منتشرة حتى الآن فى أغلب القرى العربية ولكن بصورة قليلة.

(س) هل لبن الأم فيه شفاء من الأمراض؟

(ج) نعم حليب الأم فيه شفاء من الأمراض كما قلنا سابقاً إن الكولستروم أى الحليب فى أول أيام الرضاعة فيه مواد مضادة لجميع الأمراض ولابد من إعطاء حليب الأم إلى الطفل وليس الحليب الصناعى ويمكن وضع نقط من حليب الأم على هيئة نقط للعين ويمكن وضع بعض النقاط من الحليب الطبيعى فى أنف المزكوم وعملياً أن هناك مضادات حيوية من حليب الأم وهذا ما نسميه

أجساماً مضادة ضد بعض الأمراض المعدية والسارية وثبت عملياً أن الطفل الذى يرضع من أمه مدة عامين كاملين لا يصاب نهائياً بحساسية الصدر أما الذى يرضع لبناً صناعياً فإن احتمالات إصابته بحساسية الصدر محتملة جداً. كما أن الطفل الذى يرضع من أمه حليباً طبيعياً لا يصاب بزيادة الوزن عند كبره وتنتشر البدانة فى الأطفال الذين يرضعون حليباً صناعياً. أما وضع الحليب على الجلد فهو غير مرغوب فيه كما أن وضع الحليب فى الأذن فهو منتهى الخطورة حتى لا يؤدى إلى التهاب ولكن النصيحة الذهاب للطبيب للعلاج عند حدوث أى مرض.

(س) هل وضع الحليب على الجلد يؤدى إلى النعومة والنضارة؟

(ج) لقد خلق الله وهو أحسن الخالقين الحليب لغرض واحد فقط وهو إرضاع الطفل ولا لسبب آخر أما وضع الحليب على الجلد حتى لا يصاب بالتجاعيد فهو اعتقاد خاطىء وليس له أساس من الصحة وربما يكون قصة الملكة المصرية كليوباترا هى السبب فى انتشار هذا الاعتقاد فقد كانت كليوباترا تستحم يومياً بالحليب ولا أعرف هل هو حليب حمير أو حليب جاموسى أو أبقار ولكن هذا معروف من التاريخ وكان الوجه جميلاً وأخاذاً ولكن علمياً وطبياً لا فائدة من وضع الحليب على الوجه.

(س) هل يجب مساعدة طفلى بحليب صناعى؟

(ج) هذه خرافة يجب أن يتصدى لها الجميع لأنه يجب إعطاء الطفل الحليب الطبيعى وتغذيته التغذية السليمة الصحيحة بعد ذلك لأن حليب الأم لا يعوض والبدء فى تغذية الطفل بطعام وسوائل من الشهر الرابع وهذا معروف لجميع الأطباء.

لا تعطى طفلك حليباً صناعياً حتى لا يكره ثدى الأم لأن رضاعة الأم تحتاج إلى مجهود من الطفل أما الرضاعة الصناعية (اليدوية) فلا تحتاج إلى أى مجهود.

(س) هل شرب الماء قبل الرضاعة يجعل الحليب خفيفاً؟

(ج) هذا اعتقاد خاطىء لأن شرب الماء مهم جداً للسيدة المرضع ولابد من شرب الماء بكميات كبيرة قبل أو أثناء أو بعد الرضاعة ولا يؤثر ذلك على الحليب فشرب الماء مهم جداً لإدرار الحليب.

(س) هل الحليب يكون قليلاً فى الثدى الصغير؟

(ج) هذا غير صحيح لأن كبر أو صغر الثدى لا علاقة له بكمية الحليب لأن كمية الحليب سببها التغذية الجيدة والراحة النفسية وشرب السوائل بكثرة وليس بسبب كبر وصغر الثدى ولابد أن يكون لديك الرغبة فى

إرضاع الطفل كلما بكى وتفريغ الثدى تماماً من اللبن فى كل رضعة.

(س) هل الرضاعة أثناء زعلى يؤثر على الطفل ؟

(ج) هذا اعتقاد خاطىء لأن الله سبحانه وتعالى أوجد الحليب فى حالة جيدة ومناسبة للطفل ومكوناته لا تتأثر بالزعل والحالة النفسية للأم ولكن سوء التغذية للأم هى التى تؤثر على كمية الحليب.

(س) تكريع الطفل وهو ممسك بحلمة الثدى هل يؤثر على الأم ؟

(ج) هذا اعتقاد خاطىء لأن فتحات حلمة الثدى للأم تؤدى إلى نزول الحليب فقط وليس العكس أى ليس لإرجاع الحليب أو الهواء من فم الطفل لذلك التكريع للطفل لا يؤثر على الثدى أو الأم.

(س) طفلى لا يأكل إلا قليلاً.. انصحنى ماذا أفعل ؟

(ج) أهم مشكلة تواجه الطبيب هى شكوى الأم من أن طفلها لا يأكل والخطأ هنا على الأم وليس خطأ الطفل فأن كان الطفل مريضاً لا يأكل فيجب الذهاب به إلى الطبيب أما أن كان صحيحاً وسليم الجسم ولا يأكل فإن اللوم يكون على الأم نفسها.

وقد ينساق الطبيب إلى كتابة فاتح شهية وفيتامين وهو يعرف أن ذلك لا ينفع والسبب أننا نشكر الطفل لأنه يأكل فإذا أراد الطفل عقاب الوالدين فهو يرفض الأكل ثم يكون التهديد والوعيد من الوالدين هنا يبدأ الطفل في العناد والإصرار على عدم الأكل.

وهناك من الأطفال يرفضون أنواعاً كثيرة من الأكل ولا تضعيه تحت الملاحظة بل يجب تركه وإهماله وسوف تجدينه يأكل وتتحسن حالته ولابد من الصمود في ذلك لعدة أسابيع من أسبوعين أو ستة أسابيع بعدها سوف تتحسن صحة الطفل ويأكل جيداً ويأكل كل شيء.

(س) لقد انتشرت الأورام بصورة ملحوظة هذه الأيام هل هناك أغذية وقاية لذلك؟

(ج) نعم هناك أغذية واقية من السرطان ويجب أن تكون من الصغر والإكثار منها لذلك على كل أم أن تعتني بتغذية أولادها منذ الصغر ويكون نظام حياتها لها ولزوجها وأولادها ومن هذه المواد المواد ضد الأكسدة والواقية من الأمراض ومن هذه الأغذية البصل والثوم وكذلك كوكتيل عصير الخضراوات الطازجة مثل عصير الجزر والطماطم والكرفس وكذلك الكرنب والقرنبيط والمشمش والمانجو وكذلك القرع العسلي والبطاطا الحلوة.

ولابد أن نذكر أن أحد مواد ضد الأكسدة هو ڤيتامين ج وهو موجود بكثرة فى الليمون والبرتقال والطماطم والموالح عموماً وكذلك الكانتلوب والشمام.

ويجب الامتناع عن تناول الزبدة والإكثار من الزيت الحار وكذلك مطحون بذور الكتان. وهناك العنب الأحمر والأسود ويجب استخدام زيت السمسم (زيت السيرج) فى الأكل على الفول المدمس وكذلك الجبن القريش والأبيض أو على السلاطة ويجب استعماله فى التحمير بدلاً من الزيت أو السمنة.

ومن الأغذية الواقية من السرطان الحليب كامل الدسم والزبادى لأنه يحتوى نسبة كبيرة من الكالسيوم وكذلك التوابل وخاصة الكركم ويمكن أضافته على الأكل مثل الجبنة والفول المدمس والكمون وهناك البقوليات مثل الفاصوليا ومثل الفاصوليا الجافة المطبوخة.

ويجب أن نعرف أن الوقاية من السرطان أهم من العلاج لذلك يجب الإكثار من الطعام المحتوى على الألياف ومواد ضد الأكسدة ولا ننس الشاى الأخضر فهو مفيد جداً وكذلك الجنزبيل وكذلك القرفة والأغذية الغنية بالنحاس مثل الفول المدمس والعدس والفول السودانى واللب الأبيض والسمسم كما يوجد النحاس بكمية قليلة جداً فى الكاكاو والمكسرات ولكن يجب عدم الإكثار من هذه الأكلات.

(س) هل لكل سن طعامه ؟

(ج) نعم لكل مرحلة عمرية أنواع معينة من الغذاء.

وهناك ثلاث مراحل للإنسان إن كان رجلاً أو سيدة أو فتاة وهى مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب ومرحلة الشيخوخة وكذلك هناك الفتاة العادية وهناك السيدة الحامل وهناك السيدة المرضع.

ففى مرحلة الطفولة يحتاج الجسم إلى النمو فى صور عظام وعضلات وكذلك فى هذه المرحلة يجب الاهتمام بالأغذية المحتوية على البروتين.

وهناك أغذية مقوية للدم مثل الحديد وكذلك أطعمة مغذية للعظام مثل الكالسيوم وكذلك الاهتمام بالفيتامينات والاهتمام بالنشويات والدهون والسكريات ولكن بدون إسراف ويجب أن نعرف أن هذا الغذاء كامل وصحى أم لا؟

والجواب على هذا السؤال سهل وبسيط وهو هل الطفل ينمو بصورة طبيعية أم لا؟

وهل هو نشيط أم كسول هل يلعب ويلهو أم يصاب بالإجهاد بسرعة وكذلك عقله وتفكيره ومقارنة ذلك مع أصدقائه ؟ لذلك يجب أن يكون الطفل نشيطاً ويتحرك ويفكر ويلعب وينمو بصورة طبيعية.

وهناك مرحلة الشباب وهذه مرحلة عمرية يجب أن يكون نشيطاً ومتحركاً ويجب المحافظة على الوزن

الطبيعى وعدم السمنة وترهل الجسم لذلك يجب مراعاة نظام الأكل وكذلك الحركة والرياضة وإن لكل جهد عضلى غذاء معيناً ، هناك الفلاح الذى يبذل المجهود، طعامه غير الموظف الجالس على المكتب غير العامل الذى فى المصنع وهكذا.

وهناك مرحلة الشيخوخة وفى هذه المرحلة يجب عدم الإكثار من الأغذية المحتوية على الدهون المشبعة ويجب معرفة مستوى السكر والكولسترول فى هذه المرحلة ويجب أن يكون الأكل متوازناً حتى لا يزيد الجسم فى الوزن ويجب الامتناع عن السموم البيضاء مثل السكر والتحلية بالعسل النحل. كلما أمكن وكذلك الامتناع عن الملح الأبيض وكذلك الدقيق الأبيض والحركة باستمرار.

(س) هل هناك أغذية معينة لفصول السنة ؟

(ج) نعم كما هناك اختلاف فى الأغذية لمراحل العمر المختلفة من طفولة وشباب وشيخوخة هناك أيضاً اختلاف فى الطعام لفصول السنة فهناك أكل الشتاء وعندما تشتد برودة الجو يجب الاهتمام بالأطعمة التى تبعث الدفء وتولد الطاقة الحرارية مثل النشويات والسكريات والسوائل الدافئة.

ويجب الامتناع عن الأغذية الباردة وهذا ما نلاحظه فى المناطق الباردة مثل الاكثار من الزبدة والبطاطس والأرز وهكذا.

وفى فصل الصيف عندما تشتد درجة الحرارة يجب

أن يقل الاهتمام بالأطعمة النشوية والسكرية والدهون أى الأطعمة التى تولد الطا قة الحرارية لذلك يجب عدم الإكثار من ذلك ويجب أن نزيد من كمية الماء ويجب أن نزيد من تناول السوائل المحتوية على ملح الطعام حيث نعوض ما نفقده من عرق يحتوى على ماء وأملاح والإكثار من السوائل مثل عصير الليمون وكذلك عصير البرتقال وعدم الإكثار من الأغذية الجاهزة السريعة لأن الجو عندنا حار وكذلك فى الدول العربية ونظراً لارتفاع درجة الحرارة يجب عدم الإكثار أو تناول هذه المأكولات السريعة الجاهزة وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون والنشويات علماً أن أكل الطاقة فى السكريات والنشويات والدهون.

بالنسبة للنشويات يجب ألا تزيد عن ٧٠جم يومياً للإنسان البالغ ويجب زيادة ذلك زيادة بسيطة عند بذل مجهود عضلى مثل الرياضة أو بعض الأعمال التى تحتاج إلى مجهود عضلى إلى ١٠٠جم فقط أما تغذية الحامل والمرضع فيجب الاهتمام به.

(س) قال لى الطبيب إننى مصابة بقولون عصبى فماهو؟

(ج) ليس هناك مرض اسمه قولون عصبى ولكن هناك توتر وقلق وظروف نفسية وبيئة غذائية كل ذلك يؤثر على القولون ويجعله كثير الغازات والانتفاخ والألم والإمساك وعدم انتظام فى الإخراج ويجب أن نعرف أنه

حتى يمكن المحافظة على سلامة القولون يجب اتباع نظام غذائى صحى وسليم والراحة النفسية.

(س) هل هناك علاج لذلك ؟

ج: ليس هناك علاج طبى ولكن كل الأدوية مسكنات للألم وضد الغازات وطاردة لها.

(س) ماهو الحل حتى يمكننى التخلص من آلام القولون العصبى ؟

ج: الحل يكمن فى النظام الغذائى السليم وتعتمد هذه الطريقة الصحيحة على تناول الطعام من أجل سلامة القولون وحمايته من الأمراض ويمكن وصف وصفة طبية غذائية وهى يجب تناول الطعام فى جو من البهجة والسرور وعدم تناوله فى حالة الغضب والضيق والتوتر.

ويجب أخذ فترة من الراحة القصيرة قبل وبعد تناول الطعام ويجب مضغ الطعام جيداً وعدم العجلة والتسرع فى تناوله ويجب تنظيم مواعيد الأكل والمحافظة عليها مهما كانت الأسباب.

(س) هل هناك أطعمة معينة يجب أن أتناولها ؟

(ج) أولاً يجب تناول الطعام بهدوء وببطء حتى لا يتم ابتلاع كمية كبيرة من الهواء أثناء الأكل وعدم تناول الطعام والشراب بصوت مرتفع وعدم استخدامك الشفاطة فى تناول المشروبات والسوائل وعدم تناولها من العبوة

لأن كل ذلك يزيد من كمية الهواء المبتلع ويجب تقليل المياه الغازية إلى أقل حد ممكن ويجب تجنب شرب المياه المثلجة والمشروبات الباردة جداً وعدم تناول المواد السكرية أى التى تحتوى على سكر أبيض ويجب أكل الفاكهة طازجة أو عصيرها وتكون كاملة النضج مثل الموز وأكل الكمثرى والتفاح مثلاً بعد تقشيره.

(س) هل هناك أطعمة معينة تزيد من آلام القولون العصبى؟

(ج) نعم هناك بعض الأطعمة التى تزيد الانتفاخ والغازات والألم لذلك يجب الابتعاد عنها وهى الأغذية المقلية المحمرة وكذلك التوابل والمواد الحريفة مثل الفلفل الأسود والفلفل الحار والبصل والثوم ويجب عدم الإكثار من اللحوم الحمراء والبيض وكذلك البقوليات مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا الجافة وكذلك الفجل والكرنب والقرنبيط والإقلال من الفاكهة المحتوية على بذور مثل الجوافة والتين الشوكى وكذلك السكريات والامتناع عن التدخين.

(س) هل يمكن الوقاية من الآلام ومرض القولون العصبى؟

(ج) يمكن ذلك بالراحة النفسية وعدم القلق وعدم تدخين السجائر واستعمال الزبادى فى الأكل وليس الحليب الطازج والإكثار من اللبن الرايب والطعام المحتوى على الألياف مثل الخبز الأسمر البلدى وتفادى التعرض للإمساك.

ويجب ممارسة الرياضة لأن الرياضة مهمة جداً لتحريك وتنشيط حركة القولون الدودية ويجب الإكثار من بذور الكتان وكذلك الزيت الحار والإكثار من الفاصوليا الجافة والمطبوخة لأنها تحتوى على مادة النحاس والفول المدمس والعدس والفول السودانى واللب الأبيض والسمسم وكذلك شرب مشروب البابونج الساخن والشاى الأخضر والريحان والشمر واليانسون.

(س) هل هناك من أضرار من القولون العصبى ؟

(ج) الغازات والانتفاخ أمر مؤلم جداً ولا يشعر الإنسان بالراحة وعدم النوم ويحس بآلام حادة شديدة وغازات.

طوال الوقت والسبب النظام الغذائى الخاطئ وكسل الحركة الدورية للقولون مع الوقت يؤدى الى الإمساك ومن هنا ظهور الأورام والسرطان للقولون وكل ذلك يسبب العادات الغذائية غير سليمة.

(س) هل استعمال الملينات لتفادى آلام القولون العصبى أفضل للعلاج ؟

(ج) هذا لا يفيد ويجب الإكثار من السوائل والماء وخاصة علي الريق والراحة النفسية وممارسة الرياضة والأكل الصحى السليم المتوازن المفيد والابتعاد قدر الإمكان عن اللحوم الحمراء .

(س) هل الإمســـاك المزمن والقـــولون العصبى مرض واحد ؟

(ج) القولون العصبى ليس مرضا كما ذكرنا ولكنه نظرا لاعتمادنا على أسلوب خاطئ فى الغذاء يحدث إمساك مصاحب لآلام القولون وغازات وانتفاخات شديدة أما الإمساك فيمكن أن يكون مصاحبا لمرض معين من غير الجهاز الهضمى ويمكن أن يكون بسبب نظام غذائى غير سليم .

ويحدث القولون العصبى إما بسبب إمساك وفى بعض الأحيان إسهال أما الإمساك فهو عدم قدرة على الإخراج بصورة طبيعية وتحجر فى الفضلات وآلام شديدة عند التبرز وربما يؤدى ذلك إلى نزول بعض نقط من الدم الأحمر أثناء التبرز ويمكن أن يؤدى إلى بواسير شرجية.

(س) هل السكريات هى السـبب فى القولون العصبى ؟

(ج) الإنسان السليم لا يتأثر بالسكريات ولكن فى حالة المريض المتوتر والقلق والكثير المشاكل وليس لديه الراحة النفسية ومع وجود المواد السكرية بالإضافة الي ما ابتلعه من هواء لفترة أطول فى القولون كل ذلك يؤدى إلى تخمر الطعام وظهور الغازات والرائحة الكريهة مع البراز ونظرا للإقلال من

الطعام المحتوى على الألياف كل ذلك يؤدى لآلام وغازات القولون.

(س) ماهو الطعام الكثير الألياف ؟

(ج) الردة (النخالة) وكذلك العيش الأسمر البلدى لما تحتويه على كميات كبيرة من الردة وكذلك الفاكهة الكثيرة الألياف الفاصوليا الجافة وبذر الكتان والقراصيا والكمثرى والمشمش والبطيخ وكذلك الشمام والكانتلوب والزبيب والزبادى مهم جدا .

(س) أنا رجل مصاب بضغط دم مرتفع قال لى الطبيب انه ضغط عصبى .. ماذا يعنى ذلك ؟

(ج) ليس هناك فى الطب ضغط دم عصبى وضغط دم غير عصبى ولكن هناك ضغط الدم يرتفع مع التعب ومع «الزعل والنرفزة والتوتر» لذلك لابد من معرفة سبب ضغط الدم المرتفع هل هو ضعط دم أولى أو ثانوى . لابد من قياس ضغط الدم عدة مرات فى أيام مختلفة إن كان هناك ارتفاع لابد من مراجعة الطبيب لمعرفة سبب ذلك .

(س) ماهو سبب ارتفاع ضغط الدم ؟

(ج) هناك ضغط دم أولى وضغط دم ثانوى بمعنى أن هناك ضغط دم مرتفعاً بدون سبب ربما يكون وراثياً حيث ينتشر في عائلات معينة وهناك ضغط الدم بسبب اللون بمعنى أن الزنوج لديهم ضغط دم مرتفع وهناك أسباب أخرى مثل السن أى كبر

السن وكذلك التوتروالقلق والاضطراب المستمر والخلافات الزوجية المستمرة والافراط فى تناول الطعام الغنى بالأملاح وهناك ضغط دم بسبب الأمراض المختلفة مثل مرض الكلى والتهاب الكلى وأمراضها .

(س) هل النوع من ذكر أو أنثى له تأثير على ضغط الدم ؟

(ج) ليس هناك فرق بين الذكر والأنثى فى ارتفاع ضغط الدم.

(س) هل هناك وقاية من ارتفاع ضغط الدم ؟

(ج) نعم الوقاية خير من العلاج لأن الأدوية لها آثار جانبية كثيرة لذلك يجب العمل على الوقاية من هذا المرض .

(س) ماهى أعراض ضغط الدم المرتفع ؟

(ج) ليس هناك أعراض معينة وربما لا يكون هناك أعراض نهائيا ويتم معرفة ذلك بالمصادفة البحتة أثناء الفحص الشامل .

(س) هل الصداع هو أحد الأعراض ؟

(ج) ضغط الدم المرتفع ربما لا يكو ن له أي أعراض لذلك سموه الموت الصامت. أما الصداع ربما يكون أحد الأعراض وربما لا يكون ذلك .

(س) هل هناك مضاعفات لارتفاع ضغط الدم ؟

(ج) هناك مضاعفات خطيرة لارتفاع ضغط الدم مثل تصلب الشرايين وجلطات القلب والذبحة الصدرية والشلل والمضاعفات خطيرة للموت الصامت وهو اللقب الذي لقب به ثم اطلق عليه بعد ذلك بالقاتل الصامت لذلك لابد من الاهتمام بهذا المرض .

(س) هل هناك وقاية من هذا المرض بواسطة التغذية العلاجية ؟

(ج) ضغط الدم المرتفع في بدايته لا يحتاج الى علاج والأدوية فى المراحل الشديدة وتحت اشراف الأطباء أما المراحل الأولية والمتوسطة وحتى الشديدة يمكن السيطرة عليها بالغذاء ويجب أن يكون الأكل كثيرا لبعض الأطعمة التى تساعد على خفض ضغط الدم وأن يكون فى المعدل الطبيعى وهو ١٢٠/ ٨٠ ملليمتر زئبق مع الراحة النفسية وعدم التوتر والقلق والامتناع عن السجائر والشيشة وممارسة بعض الرياضة ومن هذه الأغذية :

- الإقلال من ملح الطعام فى الأكل .
- الامتناع عن المخللات والطرشي والفسيخ والرنجة وهكذا .
- شرب الشاى الأخضر .
- الإكثار من الألبان والزبادى واللبن الرايب الخالى الدسم .

● الإكثار من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز / التمر / البرتقال / والليمون .

● الخضراوات مثل الجزر والثوم .

● الإكثار من الزيوت مثل الزيت الحار .

● الإكثار من القرفة .

● الإكثار من اللوبيا والعدس والخرشوف والسمسم .

● الإكثار من الفول السودانى .

● الامتناع عن البسطرمة والسجق والهامبورجر اللانشون والبولبيف .

● الامتناع عن الوجبات السريعة .

● الاهتمام بالرياضة .

(س) ماسبب القرحة الهضمية ؟

(ج) المعدة جزء مهم من أجزاء القناة الهضمية وهو من أكثر أعضاء تأثرا بأخطاء تناول وتجهيز كمية الطعام مما يؤدى إلى تعرض هذا الجزء بالأضرار الشديدة ومنها القرحة الهضمية وتتكون من قرحة المعدة وقرحة الأثنى عشر والسبب هو زيادة إفراز الحامض المعدى نتيجة للتوتر أو القلق أو نظام الأكل الخاطئ مما يؤدى الي إذابة هذا الغشاء المبطن للمعدة والأثنى عشر.

(س) هل هناك أسباب أخرى للقرحة المعدية ؟

(ج) من أسباب القرحة المعدية وجود ميكروب في المعدة وهو نوع من البكتريا وهذا اكتشاف حديث .

(س) أعانى من ألم شديد فى المعدة وحموضة فهل هذه أعراض قرحة فى المعدة ؟

(ج) الذى يقرر وجود القرحة من عدمه هو الطبيب المعالج ولذلك يجب الذهاب الى الطبيب لمعرفة المرض .

(س) ماهى أعراض القرحة الهضمية ؟

(ج) هناك أعراض كثيرة منها الحموضة والألم وخاصة بالليل بعد الساعة الثانية صباحا .

(س) هل هناك مضاعفات من القرحة الهضمية ؟

(ج) نعم هناك الألم والحموضة وعدم الراحة وهناك مضاعفات خطيرة وهى انفجار القرحة والنزيف وقد يؤدى ذلك للموت .

(س) هل هناك أدوية لمعالجة ذلك ؟

(ج) نعم هناك أدوية عديدة ولكن يجب أن يكون تحت اشراف الطبيب المعالج والمدة التى يحددها .

(س) هل هناك علاج جراحى للقرحة ؟

(ج) فى بعض الحالات يحتاج الأمر الى تدخل جراحى ولكن الأغلبية يتم علاجها بالأكل والأدوية.

(س) أعانى من حموضة وألم شديد ماهو السبيل لتشخيص القرحة؟

(ج) التشخيص السليم يتم بواسطة الطبيب بسماع شكوى المريض ثم عمل بعض الفحوص الطبية مثل أشعة الباريوم والآن هناك المنظار للمعدة والأشعة المقطعية. والآن هناك فحص معملى لتشخيص هل هنالك بكتريا أم لا مسببة للقرحة .

(س) هل هناك تغذية علاجية للقضاء على القرحة الهضمية؟

(ج) نعم تنظيم التغذية هو الأهم وهو السبب الرئيسى للقضاء على المرض ويجب أن يكون أسلوب حياة المريض هذا الغذاء الجيد المحتوى على ما يلى :

- الانتظام فى مواعيد الأكل .
- يفضل تناول الطعام كل ٣ - ٤ ساعات حتى لا تخلو المعدة من الطعام وهو ما يجنبها التأثير الضار للحامض المعدى القوى .
- يجب أن تكون الوجبة صغيرة مع عدم الامتلاء بالطعام لأن كثرة الأكل يزيد من ألم وأضرار القرحة.
- يجب أن يكون الطعام معتدلاً فى حرارته لا هو بارد ولا هو حار .
- تقليل القهوة والشاى والمشروبات الغازية .
- الشاى يكون خفيفا جدا وغير مغلى .
- الإكثار من الألبان والزبادى .

● الامتناع عن التوابل مثل الشطة والفلفل والمش والحوادق .

● الراحة النفسية والهدوء وعدم التوتر .

● الامتناع عن التدخين والكحوليات .

● الإقلال من الأغذية المحتوية على البذور والقشور والألياف مثل الجوافة والتين الشوكي وقشر الفول المدمس والردة وقشر التفاح أو الكمثرى .

● الإكثار من شرب العرقسوس .

● الإكثار من الموز وعصير الطماطم .

● الإكثار من العنب الأحمر .

● الامتناع عن تناول السمن والزبدة.

● الإكثار من الأرز المسلوق والمكرونة المسلوقة والبطاطس المسلوقة .

(س) هل هناك تغذية علاجية للقرحة النازفة ؟

(ج) يجب معرفة أولا هل القرحة نازفة أم لا وذلك بمشاهدة لون البراز وعمل تحليل براز عن الدم وكذلك بالمنظار يمكن معرفة هل هناك نزيف أم لا . وعلاجها عند الطبيب لأن أي تأخير فيه خطورة على صحة المريض ويجب الذهاب فورا الي طبيب التغذية.

(س) هل هناك مرض اسمه السكر ؟

(ج) يجب أن يعرف الجميع هذه المعلومة الهامة وهو أن السكر ليس مرضاً ولكنه فى الواقع خلل فى مادة

اسمها الأنسولين وهذه المادة تفرز من غدة صماء اسمها البنكرياس فقد يكون الكمية من الأنسولين المفروزة أقل من الطبيعي وأقل من المطلوب أو لا تكون هناك إفراز نهائياً في الأنسولين أو ربما تكون الكمية كافية ولكن لظروف عديدة لا يقوم هذا الأنسولين بالدور المطلوب منه داخل الجسم وداخل الخلية ، ويجب أن نعرف أن دور الأنسولين هو دور حيوى وذلك للاستفادة من السكريات التي يتم امتصاصها داخل الأمعاء فإن النشويات تتحول إلى سكريات والسكريات تتحول إلى جزيئات سكرية نطلق عليها الجلوكوز وفي نفس الوقت تفرز الأمعاء مادة معينة تقوم بتنبيه البنكرياس إلى وجود جلوكوز في الأمعاء وهذا التنبيه يؤدى إلى إفراز الأنسولين وتكون وظيفة الأنسولين تحويل الجلوكوز إلى طاقة حرارية يتم استهلاكها بواسطة الجسم وعندما تكون كمية الجلوكوز أكثر من الطبيعي يتم تحويل الزائد إلى دهون وبذلك يزيد معدل الوزن للإنسان.

(س) هل هناك مرض اسمه مرض البول السكرى ولماذا هذه التسمية ؟

(ج) مرض السكر إن جاز لنا إطلاق هذا الاسم عليه فإن هذا الاسم معروف منذ القدم منذ قدماء المصريين إذ كانت بردية ايبرس الطبية الشهيرة وهي أقدم بردية طبية ومعلوماتية طبية منذ أكثر من ٣٥٠٠ سنة جاء في وصفها مرض السكر وعلاجه ومع ازدهار مدينة الإسكندرية في

الحضارة الرومانية والإغريقية فى القرنين الثانى والثالث بعـد الميـلاد أعطى الطبـيب اريتـايوس الأسم العلمى الإغـريقى لمرض السكر وهـو اسم ديابيـتس وتـعنى تدفق البول وكلمـة ميلليتس تعنى العسل Diabetic Mellitus أى تعنى تدفق البـول كـالعـسل وقـد وجـد تجـمع النمل والذباب حول وفوق البول للإنسان المصاب بالبول السكرى وعندما يتم تذوق البول وجد أن طعمه حلو كالعسل ، وقد جاء فى مـخطوط طبى قديم يعـرف بكتاب سوسـروتاسنه ٥٠٠ سنة بعد الميلاد أنه مرض يتكون من العطش الشديد والهزال وأطلق عليه اسم مادهيومـيها باللغة الهندية وتعنى البول الذى كالعسل.

وفى العصر الحديث وبالتحديد فى النصف الثانى من القـرن التـاسع عشـر جـاء العـلامة الفرنسى كلود برنارد طبيب علم الوظائـف الحديث واكتشـف هرمـون خفى من البنكرياس من خـلايا مـتخصصـة اسمـها جزر تفرز هذه المادة وجاء بعده لانجرهان الذى سمـاها جزر لانجرهان ولم يمض وقت طويل حتى جـاء طبيب شـاب من كندا سنة ١٩٢١ استـخلص مـادة الأنسـولين من البنكـرياس وأخـذ على هذا الاكتشـاف جائزة نوبل الدولية.

(س) ما هى مادة الأنسولين ؟

(ج) مـادة الأنسـولين هـرمـون يتم إفـرازه من جـزر لانجـرهـان فى البنكريـاس وهذه المادة تذهـب إلى الدورة الدمـوية بواسطة هـذه الغدة الصـمـاء وهى مـادة شـديدة الأهمية للجسم حيث نقصها أو انعدامـها يؤدى إلى مرض

السكر المنتشر حالياً بين شعوب الأرض كلها وهذه المادة طبيعية موجودة داخل الجسم ويمكن صناعتها من بنكرياس الأبقار أو الغنم أو الأسماك الكبيرة وكذلك من الخنازير وهى المادة الوحيدة التى لها أهمية قصوى فى تحويل الجلوكوز إلى طاقة ويلعب هرمون الأنسولين دوراً هاماً فى تنشيط التفاعلات داخل معظم الخلايا وأثر الأنسولين يتم بوجه خاص فى أنسجة الكبد لأنه يساعد على تخزين السكر فى الكبد وعرقلة صرف المخزون منه أو تحويل جزء منه إلى دهون يتم تخزينها فى الكبد وكذلك الجزء الآخر المهم فى الجسم هو العضلات لأنه يساعد خلايا العضلات على تخزين السكر وتحويله إلى نشا حيوانى داخل العضلات والمهمة الثالثة هو تحويل السكر إلى دهون الزائدة عن حاجة الجسم.

ومن الاكتشافات الحديثة لعمل الأنسولين هو عندما يتم ارتفاعه فى الدم ارتفاعاً غير عادى يؤدى إلى تنشيط المبيض لدى المرأة والبنات لإنتاج هرمون الذكورة الذى يؤدى إلى نمو الشعر الزائد فى جسم المرأة والفتاة وهذه حالات نادرة جداً وكذلك يؤدى إلى الإقلال من إفراز الصوديوم فى الكلية مما يؤدى إلى تورم القدمين.

(س) ما مدى انتشار مرض السكر ؟

(ج) مرض السكر من أكثر الأمراض انتشاراً فى العالم كله ولا تكاد توجد بلدة أو قرية خالية من مرض السكر وهو مرض قديم جداً ولكنه الآن أصبح منتشراً بصورة كبيرة وذلك لضغوط الحياة وصعوبة المعيشة

والتوتر والقلق وانتشار الأكلات التى تحتوى على السكريات وفى مصر لا توجد إحصائيات دقيقة ولكن المرض يزداد بزيادة السن وهو أعلى بعد سن الأربعين فى الذكور والإناث ولكن لابد أن يكون هناك عامل وراثى موجود وهو مرتفع بصورة كبيرة فى دول الخليج وعموم الدول العربية لأن نوعية الأكل اختلفت عن السابق وكثرة الحمل وزيادة الوزن.

فهو نادر الحدوث فى البلاد الباردة جداً الشمالية الثلجية مثل ألاسكا لأنهم يعتمدون هناك على أكل الأسماك والبروتين ولا يتناولون السكريات والنشويات بكثرة وهو شديد الانتشار فى بعض قبائل الهنود الحمر حيث تصل النسبة إلى ٥٠٪ من السكان ولكن بعد اكتشاف البترول زادت النسبة بدرجة كبيرة فى دول الخليج والدول العربية .

(س) هل يمكن تصنيف مرض السكر ؟

(ج) مرض السكر نوعان يسمى الأول مرض السكر الأولى وهو يحدث فى الجسم تلقائياً بدون أى ارتباط بمرض وهذه المجموعة تمثل الأغلبية الكبرى لمرضى السكر ومرض السكر الثانوى الذى ينتج عن تأثير من أمراض أخرى سابقة أى حدوث مرض آخر وبدون هذا لا يحدث مرض السكر ، والنوع الأول يقل فيه كمية الأنسولين وهو يمثل أقلية من المرضى حوالى ٢٠٪ من المرضى وأحياناً تكون النسبة فيه أقل من ذلك ويعرف هذا

بمرض السكر المنعدم الأنسولين أو المعتمد على الأنسولين ويحدث قبل الثلاثين سنة من العمر ويسمى أيضاً سكر الصغار «الأحداث» وهذا النوع يقل أو ينعدم فيه كمية الأنسولين أما الثانى ويمثل الغالبية من المرضى يصل إلى ٨٠٪ ويحدث عادة بعد الثلاثين سنة من العمر أو الاربعين أو بعدهما وهذا النوع نجد أن البنكرياس يقوم بإفراز الأنسولين ولا يحتاج المريض إلى حقن الأنسولين وهذا المرض يسمي مرض اللامعتمد على الأنسولين أو مرض السكر اللا منعدم الأنسولين وهو عادة بعد سن الأربعين لذلك سمى سكر الرشد.

(س) هل هناك أسباب لحدوث مرض السكر ؟

(ج) مرض السكر حتى الآن لم يعرف سببه بالتحديد ولكن عموما سبب السكر هو وجود خلل فى جهاز المناعة ولكن لابد أن يكون هناك استعداد وراثى ثم هناك عوامل من البيئة لإظهاره ثم هناك الالتهابات الفيروسية وهذا السبب فى ظهور المرض بصورة مفاجئة وحادة وفى الأغلب يظهر فى فصل الخريف والشتاء وهو موسم انتشار الأمراض الفيروسية مثل نزلات البرد والأمراض المعدية ومرض السكر فى الأطفال أى قبل سن الأربعين يحدث نتيجة تدمير خلايا البنكرياس على عكس مرض السكر للكبار الذى يحدث عادة بعد الأربعين سنة فهو ضعف فى إنتاج الكميات الكافية من الأنسولين إلا أنه حتى الآن لم نعرف سبب ظهور مرض السكر وطبعاً

السمنة وزيادة الوزن عامل مساعد لإظهار مرض السكر وفى حالات كثيرة يكون الحمل هو السبب ولذلك يمكن تلخيص هذه الأسباب كلها بالاستعداد الوراثى والسمنة والسن والجنس إن كان رجلاً أو امرأة وكذلك العوامل البيئية من توتر وحضارة وتلوث وضغوط الحياة.

(س) هل هناك أعراض تظهر حتى نقول إنها الإصابة بمرض السكر ؟

(ج) هناك أعراض مختلفة ولكن أهمها الإكثار من شرب الماء وزيادة عدد مرات التبول وغالباً يتم اكتشاف المرض مصادفة بدون أعراض من البداية ولذلك لابد من عمل تحاليل دورية لمعرفة هل هناك مرض السكر أم لا .. وربما يكون الاكتشاف فى حالات خطيرة مثل جلطة الشريان التاجى وجلطة المخ وربما يتم الاكتشاف بظهور دمامل وخراريج فى الجسم خاصة فى الرقبة وربما يكون الاكتشاف بنقص الوزن أى أن المريض يكون زائداً فى الوزن ثم يتم نقصان الوزن تدريجياً بدون أى سبب مرضى أو التعب والهزال وأخطر الأمراض فى سكر الأطفال ربما يكون اكتشاف المرض بواسطة المصادفة عندما تكون هناك دوخة أو غيبوبة سكرية وهذا مؤشر على حدوث مرض السكر لذلك لابد من عمل فحوص دورية خاصة لزائدى الوزن وكذلك السيدات الحوامل وأى إنسان لديه استعداد وراثى لهذه المرض أى الوالد أو الوالدة أو الأقارب فى العائلة.

(س) ما هو معدل السكر فى الدم ؟

(ج) المعدل الطبيعى للإنسان للسكر فى الدم يكون ما بين ٧٠ إلى ١١٠ ملليجرامات فى كل ١٠٠سم مكعب وهناك معامل جهاز ما يكون ما بين ٨٠ - ١٢٠ ملليجرامات هذا عند الصوم أى لابد من آخذ التحليل صائماً على الريق صباحاً .

(س) هل هناك أعراض أخرى تدل على مرض السكر ؟

(ج) نعم .. أعراض العطش وكذا التبول هذه فى البداية وبعد ذلك هناك أعراض أخرى وهى زيادة حجم البول وكثرة التبول وخاصة فى الليل ونقص الوزن والإرهاق والشعور بالضعف والدوخة وشدة ألم العضلات وخاصة عضلات الساق سمانة الرجل أثناء النوم وتقلصها واضطراب الدورة الشهرية فى الفتيات والسيدات وكذلك الهرش (الحكة) فى الجسم عموماً وخاصة المناطق الحساسة فى الذكر والأنثى وهناك أعراض زيادة الشهية للأكل فى بعض الأحيان.

(س) هل مرض السكر مرض التطور والمدنية الحديثة ؟

(ج) مرض السكر مرض قديم جداً ولكنه لم يكن منتشراً بهذه الصورة أما فى العصر الحديث والتطور وظهور الأكلات السريعة وزيادة الوزن واعتماد الإنسان على الأكل الكثير السكريات والنشويات والدهون فضلاً عن التوتر والنرفزة وضغوط الحياة كل ذلك أدى إلى انتشار مرض السكر بين الناس .

(س) عملت تحليل بول فقط وظهر عندى سكر هل يكفى هذا التحليل ؟

(ج) لا لا يكفى لابد من عمل تحليل سكر فى الدم «صائم» لا يمكن متابعة حالة المريض من عمل بول فقط بل من الضرورى عمل تحليل دم صائم للسكر ولا يظهر السكر فى البول إلا بعد أن يكون مرتفعاً جداً فى الدم لأكثر من ١٨٠ ملليجرامات.

(س) أصبت بحادث سيارة وبعدها ظهر عندى سكر هل السبب الحادث ؟

(ج) الحادث أو الخوف لا يسبب السكر ومرض السكر يكون موجوداً وكامناً والحادث أظهره لذلك أنت مصاب بالسكر ولكن الحادث أظهر وعجل فى ظهور المرض.

(س) هل يمكن أن يكون البول فيه سكر وأنا لست مصاباً بمرض السكر ؟

(ج) غالباً تكون مصاباً بمرض السكر ولكن فى حالات نادرة يتم اكتشاف سكر فى البول ولكن لا يوجد مرض سكر وذلك بعد عمل تحليل دم صائم وهى حالات وراثية نادرة نتيجة هبوط الحاجز المانع لتسرب السكر (الجلوكوز) من الدم إلى البول وهذا يعرف لدى الأطباء بسكر الكلى الكاذب على كل حال لابد من عمل تحليل دم للسكر «صائم» حتى يتم التأكيد من وجود السكر من عدمه..

(س) أمى مريضة بالسكر وأنا سيدة حديثة الزواج هل أصاب بالسكر مثل أمى ؟

(ج) السكر مرض لابد أن يكون فيه استعداد وراثى ولكن ليس بالضرورة إصابتك بالسكر عليك مكافحة السمنة ولابد من إنقاص الوزن إن كنت زائدة فى الوزن مع تنظيم الأكل .

(س) هل زيادة الوزن سبب فى الإصابة بالسكر ؟

(ج) كلما زاد الوزن زادت الحاجة إلى الأنسولين ومعنى ذلك أنه على مدار السنوات يتم إجهاد البنكرياس بسبب السمنة وزيادة التهام السكريات والنشويات ، إذن السمنة هى أحد العوامل المساعدة لظهور السكر كما ثبت أن مريض السمنة وزائد الوزن يشكل نوعاً من المتاعب للطبيب فى العلاج فقد ثبت أن خلايا الجسم الممتلئة بالدهون تقل استجابتها للعلاج.

معنى ذلك لابد من إنقاص الوزن.

(س) هل هناك مضاعفات من مرض السكر؟

(ج) قبل الإجابة على هذا السؤال الهام لابد أن نسأل سؤالاً آخر هل يمكن تجنب مضاعفات السكر ؟ أقول نعم يمكن ذلك باكتشاف مرض السكر مبكراً والبدء فى العلاج مبكراً وبدقة وعدم التهاون فى ذلك ، أما مضاعفات السكر فهى عديدة ومتنوعة وخطيرة ويجب أن نكون فى منتهى الوضوح أن المضاعفات من مرض السكر

خطيرة جداً ومدمرة وخاصة لنفسية الرجل ربما يكون أول عرض لمعرفة مرض السكر هو الضعف الجنسى للرجل ربما تكون هذه أول شكوى له وهذا الموضوع ذو أهمية كبيرة للرجل إن كان صغيراً فى السن أو كبيراً فى السن لذلك لابد من الاهتمام باكتشاف مرض السكر مبكراً وعلاجه حتى لا يصل إلى مرحلة الضعف الجنسى ومن المضاعفات الأخرى لمرض السكر هو حدوث تصلب الشرايين وجلطة الشريان التاجى وكذلك جلطة المخ وهناك مضاعفات خطيرة على الجهاز العصبى وتأثره من مرض السكر وهو التهاب الأعصاب وعتامة العين (عدسة العين) والتهاب قاع العين وربما يؤدى إلى العمى وألم المفاصل ومن مضاعفات المرض الخطيرة هو التهاب الكلى والفشل الكلوى وهناك الجلد يتأثر بالمرض وظهور الدمامل والهرش والخراريج والحكة ومن المضاعفات الخطيرة لمرض السكر هو غرغرينا الأطراف وفى النساء العقم وتأثر الدورة الشهرية.

بمعنى أن مضاعفات مرض السكر خطيرة جداً وهناك الغيبوبة التى تؤدى إلى الموت.

(س) أنا سيدة حامل كما أعرف أن هذا المرض وراثى هل يمكن أن ينتقل المرض للجنين الذى فى بطنى ؟

(ج) مرض السكر لا ينتقل من الأم إلى الجنين كما يتصور البعض ولكن يكون لدى المولود استعداد وراثى أن يحمل هذه الصفات من الأم ولكن ليس بالضرورة أن

يكون مـريضـاً بالسكر ولكن ظهـور مـرض السكر يكون ناتجاً عن تعرضـه فى مستقبل الأيام لضغوط نفسية أو جراحية أو أمراض معدية أو زيادة الوزن.

(س) إذا كـان مـرض السكر وراثيـاً لماذا لا يكون كل الأولاد مصابين به ؟

(ج) ليس من الضـرورة إن كـانت الأم مـريضـة بالسكر أن يكون الأولاد مـرضى بمرض السكر مـرض المدنيـة والتـوتر وضـغـوط الحـيـاة ومـرض زيادة الوزن والتـهـابات فـيروسـيـة وهناك سكر الأطفـال وهنـاك سكر الكبار هذا المرض ليس وراثيـاً ولكنه مـرض يكون فـيـه استعداد وراثياً مع عوامل نفسية وبيئية وغذائية ومـرضية عديدة.

(س) لماذا يتأخر التئام جرح مريض السكر ؟

(ج) يجب أن نعـرف أن مـريض السكر إن كـان مستوى السكر فى الدم طبيعياً يكون التئام الجرح عنده طبيـعى ولكن نظراً لارتفاع مـسـتـوى السكر فـى الدم فى بعض المرضى ولقلة حـيـوية أنسـجـة الجسم ولـتـغـيـر فى الأوعية الدموية والشعيرات الدموية تكون كمية كرات الدم البيضـاء قليلة فى مكان الجرح ولأن الجلد به سكر يكون منـاخـاً مناسـبـاً لتكاثر الميكروبات ولأن جـهـاز المناعة يكون ضـعـيفـاً لذلك لا يحـدث التئام الجـرح بسرعـة مما يؤدى إلى التـهـابات وهرش وخـراريج وقـد يؤدى إلى غرغرينا..

(س) نسمع كثيراً أن النساء أكثر إصابة بالسكر هل هذا صحيح ؟

(ج) هذا غير صحيح هناك سكر يصيب الأطفال ونسميه سكر ما قبل ٤٠ سنة وسكر الكبار يكون بعد ٤٠ سنة ولكن يصيب الرجال والنساء وليس كما نسمع يصيب النساء أو الأكثرية نساء ..

(س) أنا رجل مصاب بالسكر ولدى حصوة فى المثانة هل أجرى العملية أم لا ؟

(ج) يجب معالجة مريض السكر وضبط السكر لديه قبل إجراء العملية لأن أى عملية جراحية تعتبر نوعاً من الإجهاد لمريض السكر ، إجهاد نفسى وجسدى ولذلك يزيد كمية الهرمونات الإجهاد مثل هرمون الجلوكاجون وهرمون الأدرينالين والكورتوزون.

لذلك يجب على الطبيب المعالج ضبط السكر فى الدم قبل إجراء أى عملية جراحية .

(س) هل تؤدى الصدمة النفسية إلى حدوث مرض السكر ؟

(ج) لابد أن يكون هناك استعداد وراثى ثم تأتى الصدمة ويظهر مرض السكر وقد يظهر مرض السكر بدون صدمة وبواسطة فحص روتينى للبول .

(س) والدتى مصابة بالسكر وتشكو دائماً من المفاصل هل هناك علاقة بينهما ؟

(ج) نعم هناك علاقة ما بين السكر والروماتيزم هناك

ألم شديد فى الكتف وهناك روماتيزم إصبع الزناد وهناك روماتيزم الفقرات فى الظهر وروماتيزم القدم كل هذه الأمراض والأعراض ترتبط بالإصابة بمرض السكر.

(س) هل هناك صعوبة من ولادة مريضة السكر؟..

(ج) لا توجد أى صعوبة إن كان مستوى السكر طبيعياً فى دمها بواسطة العلاج الطبيعى وتنظيم الأكل ولكن يفضل إجراء الولادة قبل الميعاد الطبيعى بأسبوعين لأن الجنين يكون كبيراً نوعاً ما عن الطبيعى .

(س) هل هناك علاج لمريض السكر؟

(ج) يجب أن نعرف حقيقة هامة وهى غذاؤك دواؤك ولذلك الغذاء يكون هو الدواء لأكثر من ٦٠٪ من الحالات مع مراعاة الحركة وخاصة المشى أما باقى الحالات فلابد من أخذ أدوية ولكن هناك عناصر أساسية للعلاج وهى لابد من تنظيم الأكل كماً ونوعاً لمريض السكر إن كان صغيراً فى السن أو كبيراً فى السن وكذلك الاهتمام بزيادة حركة الجسم وممارسة الرياضة وتغير سلوك المعيشة من تغذية سليمة وحركة وتوتر وإرهاق وزعل والامتناع عن شرب السجائر والكحول ومكافحة زيادة الوزن والعودة إلى الوزن الطبيعى ثم هناك حقن الأنسولين وكيفية استخدامها وطريقة استعمالها والكمية المطلوبة ويجب أن نعرف أن هناك مرضى وخاصة الأطفال لابد من أخذ حقن الأنسولين والذى يقرر الكمية

هو الطبيب وكذلك السيدات الحوامل وقبل إجراء العمليات الجراحية وهناك أدوية وأقراص بالفم خافضة للسكر وهذه لا تعطى إلا بواسطة الطبيب ولابد من ضبط الكولسترول فى الدم وخفض ضغط الدم المرتفع أى بمعنى هناك علاج لمريض السكر ولكن يجب أن يكون تحت إشراف طبى كامل وعدم الكسل أو التراخى فى تنفيذ تعليمات الطبيب لأن ذلك يؤدى إلى خطورة شديدة للصحة.

(س) هل هناك نظام غذائى لمريض السكر ؟

(ج) النظام الغذائى هو العلاج الناجح لمريض السكر مهما أخذ من علاج أن كان حقن الأنسولين أو أقراصاً لابد من الالتزام بالنظام الغذائى لأنه لابد أن نعرف أن السبب هو نقص كمية الأنسولين وهذا الهرمون يعمل على تحويل السكر إلى طاقة حرارية وتخزين الزائد إلى دهون أو مواد فى الكبد والعضلات لذلك النظام الغذائى هو أهم شئ فى معالجة مريض السكر ومنع مضاعفاته لذلك لابد من دراسة عادات المريض الغذائية والنظام الغذائى وكل ذلك لا يحتاج إلى تعقيد وهو ليس حرماناً ولكنه تنظيم ولذلك لابد من العودة إلى الطبيعة والابتعاد عن مظاهر المدنية فى النظام الغذائى وهو الإكثار من الحبوب بحالتها الطبيعية مثل القمح والشعير أى الدقيق كامل الردة أى العيش الأسمر أو العيش السن.

والإكثار من البقوليات مثل الفول والعدس والترمس

والإكثار من الخضراوات ذات الألياف وتقليل قدر الإمكان من اللحوم الحمراء ومن الدهون المشبعة مثل السمنة البلدى والزبدة والقشدة والممنوع لمريض السكر هو المأكولات والمشروبات المحتوية على السكر فلابد من الامتناع عن الأرز والمكرونة وعدم الإكثار من البلح والعنب وعصير القصب والعسل الأسود وجميع المشروبات السكرية الجاتوهات ومعلبات العصير والمياه الغازية ويجب توزيع كمية الغذاء على وجبات صغيرة على مدار اليوم ويجب الاعتماد على زيت الزيتون والزيت الحار وزيت عباد الشمس ويراعي النشاط والحركة وعدم شرب السجائر والشيشة والكحوليات ويجب أن تكون وجبة الغداء والفطور والعشاء فى مواعيد منتظمة ويجب أن تتخللها وجبتان صغيرتان وعلى سبيل المثال :

الإفطار : ٢٠٪ من إجمالى السعرات الحرارية .

الساعة ١٢ صباحاً ٥٪ من إجمالى السعرات.

الغداء : ٣٠٪ من إجمالي السعرات .

الساعة ٥ مساء ، ٥٪ من إجمالى السعرات .

العشاء مبكراً الساعة ٨ أو ٩ مساءً ، ٢٥٪ من إجمالى السعرات وجبة متأخرة قبل النوم ١٥٪ من إجمالى السعرات .

ويراعى عدم الإكثار من السكريات والإكثار من الخضراوات ذات الألياف مثل الخس والفجل والجرجير والبصل والإقلال من ملح الطعام وزيادة المجهود الحركى

والرياضة والبيض لا يزيد من ٢ - ٣ بيضات فى الأسبوع لمن هم فوق الأربعين سنة.

والإكثار من البصل والسريس والفول الأخضر والابتعاد عن الدهون المشبعة والزعل والتوتر والنرفزة ومحاولة الاسترخاء والراحة النفسية.

والإقلال من الملح قدر الإمكان والإكثار من الليمون والخل.

(س) متى يتم إعطاء حقن الأنسولين ؟

(ج) يتم إعطاء حقن الأنسولين لمرضى السكر من الأطفال ، ومن هم دون ٤٠ سنة وعند ظهور الأسيتون وحدوث الغيبوبة السكرية والسكر الكيتوني وخلال الحمل لأن أقراص الفم خطيرة على الجنين وعند إجراء العمليات الجراحية أو حدوث التهابات شديدة فى الفم وخراريج ودمامل وعندعدم الأستجابة من الأقراص فى حالة كبار السن أما من هم ما فوق ٤٠ سنة.

ويجب أن يكون النظام الغذائى بواسطة طبيب التغذية لأنه يختلف من مريض إلى آخر حسب السن والنوع ونسبة السكر والنشاط الجسمانى لكل إنسان ويجب أن تكون الأدوية من أقراص وحقن بواسطة الطبيب المعالج...

ويجب عدم الإهمال فى علاج السكر لأنه يؤدى إلى مضاعفات خطيرة.

(س) أنا سيدة حامل خائفة من مرض السكر بماذا تنصحنى ؟

(ج) أهم نصيحة أن تراجعى طبيب النساء والتوليد وهو يقوم بمراقبة حالتك وعمل التحاليل المطلوبة فإن كان هناك سكر حمل لا داعي للقلق فيجب أن تكونى على صلة مستمرة مع طبيب النساء وطبيب التغذية الخاص لك أما إذا ظهر السكر أثناء الحمل فقط وهو ما يسمى سكر الحمل لذلك لابد أن نعرف التاريخ المرضى للعائلة مثل الأب والأم والأخ وهل هناك زيادة فى الوزن أو ارتفاع فى ضغط الدم أو كان هناك سكر حمل لحمل سابق أو ولادة طفل أكثر من ٤,٢٥ كجم ، وهل هناك أعراض للسكر كل هذا يمكن معرفته بالتحاليل وهذا المرض سوف ينتهى بإذن الله بعد الولادة وهذا إنذار يجب خفض الوزن بعد الولادة ويجب اتباع نظام غذائى سليم.

(س) هل هناك مضاعفات لمريضة السكر أثناء الحمل؟

(ج) نعم هناك مضاعفات كثيرة للأم والجنين أما مضاعفات الأم فهى غيبوبة السكر وارتفاع ضغط الدم والإصابة بتسمم الحمل وزيادة نسبة الإصابة بالنزيف من شبكية العين وتأثر النظر ونسبة الوفاة تكون عالية فى السيدة المريضة بالسكر دون غيرها هذا إذا لم يتم المعالجة السليمة .

(س) مريض السكر هل يمكنه الصوم ؟

(ج) للإجابة على هذا السؤال يجب تقسيم مريض السكر لثلاث مجموعات المجموعة الأولى الذين يعالجون بالنظام الغذائى فقط هؤلاء يمكنهم الصيام مع مراعاة أن يتم تقسيم الغذاء اليومى إلى وحدتين متساويتين فى الفطور والسحور مع تأخير السحور قدر الإمكان ولا يكثر من الحلوى والسكريات مع مراعاة النشاط البدنى والرياضى كالعادة مع أخذ قسط من النوم فى فترة ما بعد الظهر..

المجموعة الثانية هؤلاء يأخذون أقراص علاج مع النظام الغذائى وهؤلاء يمكنهم الصوم مع أخذ الأقراص نصفها مع الفطور والنصف الآخر مع السحور والمجموعة الثالثة التى تعتمد على الأنسولين حقناً لابد من تنظيم الأكل مع أخذ الجرعة للأنسولين كما هى مع الإفطار إذا كانت كمية الأنسولين أقل من ٤٠ وحدة هؤلاء يمكنهم الصوم أما إن كانت الجرعة فوق ٤٠ وحدة يومياً لا نوصى بالصيام لأن هناك خطورة شديدة ومضاعفات خطيرة لهم.

(س) متى يجب عدم الصيام ؟

(ج) يجب عدم الصوم أو قطع الصوم فوراً إذا حدث تهيج أو حدوث عرق أو عدم التركيز أو رفرفة فى القلب مع سرعة ضربات القلب أو الإحساس بالتنميل

والشكشكة باللسان والشفاه أو ازدواج الرؤية أو دوخة أو ثقل اللسان أو حدوث تشنجات .

ويجب إخبار وإعلام طبيبك المعالج عند حدوث أى شئ من ذلك .

(س) اسمع أن هناك قدماً سكرية ما حقيقة ذلك ؟

(ج) لابد من الاهتمام بالقدم لمريض السكر لأن هناك مضاعفات شديدة للقدم من السكر لأن مرض السكر يؤدى إلى حدوث قصور فى الدورة الدموية الطرفية للقدم لذلك يجب غسل القدمين يومياً بالماء الدافئ والصابون وتجفيف القدم جيداً وخاصة بين الأصابع واستخدام المقص والمبرد بحذر عند قص الأظافر واستخدام جوارب جافة ومناسبة وقطنية لمقاس القدم ولا تمشى حافياً أبداً واستخدام الحذاء المناسب وفحص الحذاء جيداً قبل لبسه .

(س) هل هناك نصائح عامة لمريض السكر ؟

(ج) أهم نصيحة المواظبة على زيارة الطبيب فى مواعيد محددة وأن يحمل مريض السكر ما يدل أنه مصاب بالسكر وكذلك يحمل معه باستمرار قطعة من السكر أو الحلوى والاهتمام بنظافة جسمه وقدمه وتنظيم أكله حسب إرشادات طبيب التغذية والنوم الجيد وغسل الأسنان بفرشاة ناعمة وعليه بالحركة والنشاط وإتباع تعليمات الطبيب المعالج .